

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (01) Creme de Abóbora com Frango, Arroz e Hortaliças					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Abóbora moranga crua	60	60	1,00	0,00	7	1,6	0,6	0,0	83,4	5,8	1,8	0,0
Peito de frango (IQF)	30	30	1,00	0,00	36	0,0	6,5	0,9	0,6	0,0	2,2	0,1
Leite UHT integral	40	40	1,00	0,00	26	2,0	1,3	1,4	0,0	0,0	49,0	0,0
Brócolis cru	15	15	1,00	0,00	4	0,6	0,5	0,0	21,0	5,1	12,9	0,1
Espinafre cru	5	5	1,00	0,00	1	0,1	0,1	0,0	12,1	0,1	4,9	0,0
Farinha de trigo	4	4	1,00	0,00	14	3,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0
Manteiga sem sal	3	3	1,00	0,00	23	0,0	0,0	2,6	0,0	0,0	0,1	0,0
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Arroz tipo 1 cru	30	30	1,00	0,00	107	23,6	2,1	0,1	0,0	0,0	1,3	0,2
TOTAL	195	195	-	0,00	222	31,9	11,8	5,1	117,1	11,3	73,9	0,5

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos, conforme os POPs.
2. Descascar e picar a abóbora em cubos médios. Picar os vegetais, cebola e alho.
3. Cortar o frango em pedaços pequenos.
4. Aquecer o óleo em uma panela grande e refogar o alho e a cebola até dourar levemente.
5. Adicionar o frango e cozinhar até perder a coloração rosada.
6. Acrescentar a abóbora e o leite. Cozinhar até a abóbora ficar macia.
7. Adicionar os demais vegetais e cozinhar por mais alguns minutos até amaciar.
8. Temperar com sal e orégano a gosto. Finalizar com cheiro-verde.
9. Corrigir a consistência do creme com farinha de trigo, se necessário, e mexer até engrossar.

10. Servir acompanhado de arroz.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (02) Purê de Mandioca com Carne + Hortalças					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Mandioca crua	70	70	1,00	0,00	106	25,3	0,8	0,2	0,0	11,6	10,6	0,2
Carne moída bovina (IQF)	35	35	1,00	0,00	50	0,0	7,3	2,1	0,8	0,0	1,7	0,5
Brócolis cru	20	20	1,00	0,00	5	0,8	0,7	0,1	27,9	6,9	17,2	0,1
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0	132,6	1,0	4,5	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	153	153	-	0,00	197	28,2	9,2	5,4	161,3	19,6	34,5	0,9

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a mandioca até que esteja bem macia.
2. Amassar ou processar a mandioca até obter um purê liso e reservar.
3. Cozinhar a carne até que esteja macia e desfiar ou picar em pequenos pedaços.
4. Picar os vegetais.
5. Refogar a cebola e o alho em um pouco de óleo ou manteiga.
6. Acrescentar os vegetais picados e refogar até ficarem levemente macios.
7. Adicionar a carne cozida e misturar bem.
8. Incorporar o purê de mandioca à preparação e mexer até aquecer por completo.
9. Corrigir o sal, se necessário.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (03) Polenta de Farinha de Milho com Carne e Vegetais					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Peito de frango (IQF)	40	40	1,00	0,00	48	0,0	8,6	1,2	0,8	0,0	2,9	0,2
Farinha de milho	20	20	1,00	0,00	70	15,8	1,4	0,3	1,8	0,0	0,3	0,4
Repolho cru	15	15	1,00	0,00	3	0,6	0,1	0,0	0,4	2,8	5,2	0,0
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Brócolis cru	20	20	1,00	0,00	5	0,8	0,7	0,1	27,9	6,9	17,2	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	117	117	-	0,00	151	18,9	11,2	3,6	130,4	10,6	29,5	0,8

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a carne até que esteja macia e desfiar ou picar em pequenos pedaços.
2. Picar os vegetais.
3. Refogar a cebola e o alho em um pouco de óleo.
4. Adicionar os vegetais picados e refogar até que fiquem levemente macios.
5. Acrescentar a carne cozida e misturar bem. Reservar.
6. Em outra panela, ferver a água com uma pitada de sal.
7. Adicionar a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.
8. Cozinhar em fogo baixo, mexendo continuamente, até formar uma polenta cremosa e bem cozida.
9. Servir com carne e vegetais.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (04) Ovos mexidos com Farinha de milho e Hortaliças					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
Ovo de galinha	50	50	1,00	0,00	72	0,8	6,5	4,4	0,0	0,0	21,0	0,8	
Farinha de milho	15	15	1,00	0,00	53	11,9	1,1	0,2	1,4	0,0	0,2	0,3	
Abobrinha crua	20	20	1,00	0,00	4	0,9	0,2	0,0	4,0	1,4	3,0	0,0	
Espinafre cru	15	15	1,00	0,00	2	0,4	0,3	0,0	36,3	0,4	14,6	0,1	
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
TOTAL	107	107	-	0,00	150	14,4	8,2	6,7	41,7	1,9	39,4	1,2	

MODO DE PREPARO:

1. Picar os vegetais.
2. Refogar a cebola e o alho em um pouco de óleo.
3. Adicionar os vegetais picados e refogar até que fiquem levemente macios.
4. Acrescentar os ovos batidos e mexer até cozinharem completamente.
5. Adicionar a farinha de milho e misturar bem, cozinhando por mais alguns minutos para incorporar os sabores.
6. Corrigir o sal, se necessário.
7. Servir com hortaliças.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (05) Macarrão à Bolonhesa e Salada Verde					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Macarrão integral	40	40	1,00	0,00	108	22,0	3,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne moída bovina (IQF)	35	35	1,00	0,00	50	0,0	7,3	2,1	0,8	0,0	1,7	0,5
Passata de tomate	8	8	1,00	0,00	2	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alface crespa crua	15	15	1,00	0,00	2	0,3	0,2	0,0	17,6	2,3	5,7	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	105	105	-	0,00	182	23,2	11,6	4,7	18,3	2,5	7,9	0,6

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com pouco sal até ficar al dente. Escorrer e reservar.
3. Picar a cebola e o alho.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne moída e cozinhar até perder a coloração rosada.
6. Acrescentar o molho de tomate (se utilizado) e cozinhar por alguns minutos.
7. Temperar com sal e orégano a gosto.
8. Misturar o molho à carne com o macarrão cozido.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir acompanhado da salada verde higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (06) Macarrão à Primavera					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Macarrão integral	40	40	1,00	0,00	108	22,0	3,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Peito de frango (IQF)	40	40	1,00	0,00	48	0,0	8,6	1,2	0,8	0,0	2,9	0,2
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0	132,6	1,0	4,5	0,0
Brócolis cru	20	20	1,00	0,00	5	0,8	0,7	0,1	27,9	6,9	17,2	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	127	127	-	0,00	188	24,8	13,5	3,8	161,3	8,0	25,2	0,3

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com pouco sal até ficar al dente. Escorrer e reservar.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
5. Adicionar os vegetais e refogar até ficarem macios.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Misturar os vegetais ao macarrão cozido.
8. Finalizar com cheiro-verde antes de servir.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (07) Macarrão ao Molho Branco + Carne + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Macarrão integral	40	40	1,00	0,00	108	22,0	3,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne moída bovina (IQF)	40	40	1,00	0,00	58	0,0	8,3	2,4	0,9	0,0	1,9	0,6
Leite UHT integral	25	25	1,00	0,00	16	1,2	0,8	0,9	0,0	0,0	30,6	0,0
Farelo de aveia	2	2	1,00	0,00	6	1,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Alface crespa crua	15	15	1,00	0,00	2	0,3	0,2	0,0	17,6	2,3	5,7	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	129	129	-	0,00	210	25,0	13,6	6,0	18,4	2,5	38,8	0,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com pouco sal até ficar al dente. Escorrer e reservar.
3. Picar a cebola e o alho.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne e cozinhar até dourar.
6. Preparar o molho branco: dissolver a farinha no leite, adicionar à panela com manteiga e cozinhar, mexendo até engrossar.
7. Temperar com sal e orégano a gosto.
8. Misturar o molho branco com a carne e o macarrão.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir acompanhado de salada higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (08) Macarrão Integral com Caldo de Feijão e Hortaliças					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
Macarrão integral	40	40	1,00	0,00	108	22,0	3,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Feijão preto	20	20	1,00	0,00	65	11,8	4,3	0,2	0,0	0,0	22,2	1,3	
Couve manteiga crua	10	10	1,00	0,00	3	0,4	0,3	0,1	24,8	9,7	13,1	0,0	
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	
Alho cru	3	3	1,00	0,00	3	0,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
TOTAL	79	79	-	0,00	198	35,2	8,6	2,8	24,8	9,8	36,1	1,4	

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão e bater parte dele com o caldo no liquidificador. Reservar.
3. Cozinhar o macarrão integral até ficar al dente. Escorrer e reservar.
4. Picar o alho, a cebola e a couve.
5. Refogar o alho e a cebola no óleo.
6. Adicionar o caldo de feijão batido e cozinhar por alguns minutos.
7. Acrescentar o macarrão cozido e a couve.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (09) Arroz Carreiro e Salada Crua					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Arroz tipo 1 cru	25	25	1,00	0,00	89	19,7	1,8	0,1	0,0	0,0	1,1	0,2
Carne moída bovina (IQF)	35	35	1,00	0,00	50	0,0	7,3	2,1	0,8	0,0	1,7	0,5
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Passata de tomate	8	8	1,00	0,00	2	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	90	90	-	0,00	167	21,8	9,5	4,3	100,2	0,9	6,7	0,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar a carne cozida ou desfiada e refogar.
5. Acrescentar os vegetais e refogar rapidamente.
6. Adicionar o arroz cru e misturar bem.
7. Colocar a água quente e cozinhar até o arroz estar macio e a água secar.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com salada crua higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (10) Arroz com Lentilha + Frango + Hortaliças					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Lentilha	20	20	1,00	0,00	68	12,4	4,6	0,2	0,0	0,0	10,7	1,4
Arroz tipo 1 cru	25	25	1,00	0,00	89	19,7	1,8	0,1	0,0	0,0	1,1	0,2
Peito de frango (IQF)	25	25	1,00	0,00	30	0,0	5,4	0,8	0,5	0,0	1,8	0,1
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Abobrinha crua	15	15	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0	3,0	1,0	2,3	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	107	107	-	0,00	215	34,4	12,3	3,0	103,0	1,9	19,9	1,8

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a lentilha até ficar macia. Reservar.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar o frango em pedaços e cozinhar até dourar.
6. Acrescentar os vegetais e refogar até ficarem macios.
7. Juntar o arroz cru e a lentilha cozida.
8. Adicionar água quente e cozinhar até o arroz estar macio.
9. Temperar com sal e orégano a gosto.
10. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (11) Arroz com Lentilha Acebolada + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Arroz integral	25	25	1,00	0,00	90	19,4	1,8	0,5	0,0	0,0	2,0	0,2
Lentilha	20	20	1,00	0,00	68	12,4	4,6	0,2	0,0	0,0	10,7	1,4
Cebola crua	10	10	1,00	0,00	4	0,9	0,2	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Beterraba crua	20	20	1,00	0,00	10	2,2	0,4	0,0	0,0	0,6	3,6	0,1
TOTAL	79	79	-	0,00	190	35,1	7,1	2,6	0,0	1,1	17,8	1,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a lentilha até ficar macia. Reservar.
3. Cozinhar o arroz até o ponto adequado.
4. Picar a cebola em tiras ou cubos.
5. Refogar a cebola no óleo até dourar.
6. Misturar a lentilha cozida ao arroz.
7. Adicionar a cebola refogada e misturar bem.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com salada crua higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (12) Milho Verde cozido + Leite e Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Leite UHT integral	100	100	1,00	0,00	64	5,0	3,3	3,5	0,0	0,0	122,6	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Maçã crua	60	60	1,00	0,00	33	9,1	0,2	0,0	1,0	1,4	1,2	0,1
Milho verde cru	50	50	1,00	0,00	69	14,3	3,3	0,3	8,0	0,0	0,8	0,2
TOTAL	212	212	-	0,00	184	28,4	6,8	5,8	9,0	1,4	124,5	0,3
MODO DE PREPARO: 1. Retirar os grãos do milho da espiga com o auxílio de uma faca. 2. Cozinhar os grãos em água até que estejam bem macios. Escorrer e reservar. 3. Aquecer o leite e oferecer em temperatura adequada para o consumo. 4. Preparar a fruta conforme o tipo: lavar, descascar se necessário e cortar em pedaços pequenos ou amassar, conforme a aceitação da criança. 5. Servir o milho cozido, o leite e a fruta separadamente, em temperatura adequada.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (13) Broa de Fubá + Leite com Canela + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo	10	10	1,00	0,00	36	7,5	1,0	0,1	0,0	0,0	1,8	0,1
Fubá	8	8	1,00	0,00	28	6,3	0,6	0,2	1,0	0,0	0,2	0,1
Açúcar demerara	5	5	1,00	0,00	20	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovo de galinha	7	7	1,00	0,00	10	0,1	0,9	0,6	0,0	0,0	2,9	0,1
Leite UHT integral	120	120	1,00	0,00	77	6,0	4,0	4,2	0,0	0,0	147,1	0,0
Canela em pó	1	1	1,00	0,00	2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,0	10,0	0,1
Mamão Formosa cru	70	70	1,00	0,00	32	8,1	0,6	0,1	51,8	55,0	17,4	0,2
TOTAL	226	226	-	0,00	250	33,8	7,0	10,2	53,0	55,0	179,5	0,5

MODO DE PREPARO:

Broa de Fubá (sem açúcar)

Rendimento aproximado: 20 unidades pequenas

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal (ex: girassol ou milho)
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaquecer o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misturar o fubá, a farinha de trigo, o fermento e o sal.

3. Em outro recipiente, bater ligeiramente os ovos e misturar com o óleo e o leite.
4. Adicionar os ingredientes líquidos aos secos, misturando bem até formar uma massa homogênea.
5. Modelar pequenas porções com o auxílio de uma colher e dispor em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga.
6. Assar por aproximadamente 20 a 25 minutos, ou até que estejam firmes e levemente douradas.
7. Deixar esfriar antes de servir.

Observações:

- A broa tem sabor neutro, podendo acompanhar frutas ou leite com canela.

Aquecer o leite e adicionar canela em pau durante o aquecimento. Retirar a canela antes de servir.

Preparar a fruta conforme o tipo: lavar, descascar se necessário e cortar em pedaços pequenos ou amassar, conforme a aceitação da criança.

Servir a broa de fubá, o leite com canela e a fruta separadamente, em temperatura adequada.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (14) Bolo Salgado + Chá de ervas + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo integral	7	7	1,00	0,00	23	4,2	0,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Farinha de trigo	7	7	1,00	0,00	25	5,3	0,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1
Ovo de galinha	5	5	1,00	0,00	7	0,1	0,7	0,4	0,0	0,0	2,1	0,1
Leite UHT integral	15	15	1,00	0,00	10	0,8	0,5	0,5	0,0	0,0	18,4	0,0
Óleo de soja	8	8	1,00	0,00	71	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Peito de frango (IQF)	20	20	1,00	0,00	24	0,0	4,3	0,6	0,4	0,0	1,5	0,1
Tomate cru	15	15	1,00	0,00	2	0,5	0,2	0,0	4,0	3,2	1,0	0,0
Cenoura crua	10	10	1,00	0,00	3	0,8	0,1	0,0	66,3	0,5	2,3	0,0
Milho verde cru	10	10	1,00	0,00	14	2,9	0,7	0,1	1,6	0,0	0,2	0,0
Maçã crua	60	60	1,00	0,00	33	9,1	0,2	0,0	1,0	1,4	1,2	0,1
TOTAL	159	159	-	0,00	214	23,9	8,2	10,1	73,4	5,1	27,8	0,4

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar os vegetais, se houver.
3. Misturar os ingredientes secos (farinha, fermento, sal).
4. Adicionar os líquidos (ovos, leite, óleo) e misturar até obter uma massa homogênea.
5. Acrescentar os vegetais picados e misturar.
6. Despejar em forma untada.
7. Assar em forno preaquecido até dourar.
8. Servir com chá e fruta da estação.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (15) Canja de Galinha					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Peito de frango (IQF)	40	40	1,00	0,00	48	0,0	8,6	1,2	0,8	0,0	2,9	0,2
Batata salsa crua	30	30	1,00	0,00	30	7,2	0,3	0,1	3,7	2,3	5,1	0,1
Batata inglesa crua	30	30	1,00	0,00	19	4,4	0,5	0,0	0,0	9,3	1,1	0,1
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0	132,6	1,0	4,5	0,0
Arroz integral	20	20	1,00	0,00	72	15,5	1,5	0,4	0,0	0,0	1,6	0,2
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsinha	1	1	1,00	0,00	0	0,1	0,0	0,0	8,7	0,5	1,8	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	151	151	-	0,00	198	29,6	11,4	3,7	145,8	13,4	18,0	0,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o frango em água até ficar macio. Desfiar e reservar o caldo.
3. Picar a cebola, o alho, os vegetais e o arroz (se for usar arroz já cozido, reservar).
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
5. Adicionar os vegetais e refogar rapidamente.
6. Acrescentar o frango desfiado, o arroz cru (ou cozido, ao final) e o caldo reservado.
7. Cozinhar até os ingredientes ficarem bem macios.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (16) Pão Integral com Manteiga + Leite com Cacau + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo	12	12	1,00	0,00	43	9,0	1,2	0,2	0,0	0,0	2,1	0,1
Farinha de trigo integral	12	12	1,00	0,00	40	7,2	1,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Manteiga sem sal	5	5	1,00	0,00	38	0,0	0,0	4,3	0,0	0,0	0,2	0,0
Leite UHT integral	100	100	1,00	0,00	64	5,0	3,3	3,5	0,0	0,0	122,6	0,0
Manga Palmer crua	80	80	1,00	0,00	58	15,5	0,3	0,1	314,8	52,4	9,3	0,1
Cacau em pó	5	5	1,00	0,00	14	1,0	1,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	221	221	-	0,00	303	37,8	7,8	14,2	314,8	52,4	134,4	0,2
MODO DE PREPARO: 1. Cortar o pão integral em pedaços adequados para a criança. 2. Passar uma fina camada de manteiga no pão. 3. Aquecer o leite e adicionar cacau em pó sem açúcar, misturando bem. 4. Preparar a fruta conforme o tipo: lavar, descascar se necessário e cortar em pedaços pequenos ou amassar, garantindo segurança e fácil aceitação. 5. Servir o pão com manteiga, o leite com cacau e a fruta separadamente, em temperatura adequada.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (18) Quirera com Caldo de Feijão + Carne + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
Quirerinha	20	20	1,00	0,00	66	14,8	1,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Lombo suíno (IQF)	30	30	1,00	0,00	53	0,0	6,8	2,6	0,0	0,0	1,2	0,1	
Feijão preto	20	20	1,00	0,00	65	11,8	4,3	0,2	0,0	0,0	22,2	1,3	
Rúcula crua	10	10	1,00	0,00	1	0,2	0,2	0,0	26,6	4,6	11,7	0,1	
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
TOTAL	87	87	-	0,00	205	27,3	12,7	5,3	26,6	4,8	35,6	1,5	

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a quirera em água até que esteja macia. Escorrer e reservar.
2. Cozinhar o feijão até que os grãos estejam macios, reservando o caldo.
3. Preparar o caldo de feijão, separando o líquido dos grãos, e reservar.
4. Refogar a carne até que esteja macia e cozida.
5. Preparar a salada com os vegetais, higienizando e cortando em pedaços apropriados.
6. Servir a quirera, o caldo de feijão, a carne e a salada separadamente.
7. Oferecer todos os alimentos em temperatura adequada para consumo.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (19) Virado de Feijão com ovos + Couve Refogada + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Feijão preto	20	20	1,00	0,00	65	11,8	4,3	0,2	0,0	0,0	22,2	1,3
Farinha de milho	10	10	1,00	0,00	35	7,9	0,7	0,1	0,9	0,0	0,1	0,2
Ovo de galinha	45	45	1,00	0,00	64	0,7	5,9	4,0	0,0	0,0	18,9	0,7
Couve manteiga crua	10	10	1,00	0,00	3	0,4	0,3	0,1	24,8	9,7	13,1	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Laranja pêra	80	80	1,00	0,00	29	7,2	0,8	0,1	0,4	43,0	17,5	0,1
TOTAL	172	172	-	0,00	216	28,5	12,1	6,6	26,1	52,8	72,4	2,4

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão.
3. Picar o alho, a cebola e os demais vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo.
5. Adicionar o feijão cozido e acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo até formar o virado.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Refogar a couve com alho e óleo rapidamente.
8. Preparar os ovos mexidos ou cozidos.
9. Servir o virado com ovos, couve refogada e suco natural ou preparado.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (20) Strogonoff Saudável + Arroz + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Arroz integral	35	35	1,00	0,00	126	27,1	2,6	0,7	0,0	0,0	2,7	0,3
Peito de frango (IQF)	30	30	1,00	0,00	36	0,0	6,5	0,9	0,6	0,0	2,2	0,1
Passata de tomate	8	8	1,00	0,00	2	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Leite UHT integral	40	40	1,00	0,00	26	2,0	1,3	1,4	0,0	0,0	49,0	0,0
Farinha de trigo	5	5	1,00	0,00	18	3,8	0,5	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alface crespa crua	10	10	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	11,7	1,6	3,8	0,0
TOTAL	135	135	-	0,00	229	34,0	11,2	5,0	12,3	1,7	59,2	0,6

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
4. Adicionar o frango em cubos e cozinhar até dourar.
5. Preparar o molho branco: dissolver a farinha no leite, cozinhar com manteiga até engrossar.
6. Misturar o molho branco com a passata de tomate até formar um creme rosado.
7. Adicionar o molho ao frango e cozinhar por alguns minutos.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com arroz e salada verde higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (21) Quirera com Carne Suína + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
Quirerinha	30	30	1,00	0,00	99	22,2	2,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Lombo suíno (IQF)	40	40	1,00	0,00	70	0,0	9,0	3,5	0,0	0,0	1,7	0,2	
Rúcula crua	10	10	1,00	0,00	1	0,2	0,2	0,0	26,6	4,6	11,7	0,1	
Tomate cru	20	20	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0	5,4	4,2	1,4	0,0	
Beterraba crua	25	25	1,00	0,00	12	2,8	0,5	0,0	0,0	0,8	4,5	0,1	
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
TOTAL	132	132	-	0,00	206	26,3	12,1	6,2	32,0	9,8	19,8	0,4	

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar a carne suína em cubos e cozinhar até dourar.
5. Acrescentar os vegetais e refogar levemente.
6. Adicionar a quirera e água quente.
7. Cozinhar até a quirera estar macia, mexendo sempre que necessário.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com salada higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (22) Risoto + Salada Crua					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Arroz integral	20	20	1,00	0,00	72	15,5	1,5	0,4	0,0	0,0	1,6	0,2
Peito de frango (IQF)	30	30	1,00	0,00	36	0,0	6,5	0,9	0,6	0,0	2,2	0,1
Passata de tomate	10	10	1,00	0,00	3	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0	132,6	1,0	4,5	0,0
Pepino cru	20	20	1,00	0,00	2	0,4	0,2	0,0	0,4	1,0	1,9	0,0
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	110	110	-	0,00	141	18,9	8,8	3,3	133,6	2,3	11,2	0,4
MODO DE PREPARO:												
1. Refogar o frango picado até que esteja bem cozido. Reservar.												
2. Refogar o arroz com cebola e alho até ficar translúcido.												
3. Acrescentar o frango ao arroz e adicionar água ou caldo para cozinhar o arroz até que esteja macio e cremoso, mexendo sempre.												
4. Preparar a salada crua, higienizando e picando os vegetais em pedaços adequados para consumo.												
5. Servir o risoto de frango acompanhado da salada crua, ambos em temperatura adequada.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (23) Purê com Molho de Carne + Vegetais					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Batata inglesa crua	90	90	1,00	0,00	58	13,2	1,6	0,0	0,0	28,0	3,2	0,3
Carne moída bovina (IQF)	40	40	1,00	0,00	58	0,0	8,3	2,4	0,9	0,0	1,9	0,6
Couve-flor crua	20	20	1,00	0,00	5	0,9	0,4	0,0	0,2	7,2	3,6	0,1
Passata de tomate	10	10	1,00	0,00	3	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate cru	10	10	1,00	0,00	2	0,3	0,1	0,0	2,7	2,1	0,7	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	177	177	-	0,00	144	15,5	10,7	4,5	3,8	37,4	9,9	1,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar as batatas até ficarem macias.
3. Amassar as batatas e preparar o purê com leite e um pouco de manteiga. Reservar.
4. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
5. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
6. Adicionar a carne moída e cozinhar até perder a coloração rosada.
7. Acrescentar os vegetais e refogar levemente.
8. Adicionar a passata de tomate e cozinhar até formar um molho consistente.
9. Temperar com sal e orégano a gosto.
10. Finalizar com cheiro-verde.
11. Servir o purê acompanhado do molho de carne com vegetais.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (24) Virado de Feijão com Carne + Vegetais cozidos + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Feijão preto	30	30	1,00	0,00	97	17,6	6,4	0,4	0,0	0,0	33,3	1,9
Farinha de milho	12	13	0,92	0,00	46	10,3	0,9	0,2	1,2	0,0	0,2	0,3
Lombo suíno (IQF)	25	25	1,00	0,00	44	0,0	5,6	2,2	0,0	0,0	1,0	0,1
Brócolis cru	20	20	1,00	0,00	5	0,8	0,7	0,1	27,9	6,9	17,2	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tangerina / Poncã	80	80	1,00	0,00	30	7,7	0,7	0,1	19,0	39,1	10,3	0,1
TOTAL	174	175	-	0,00	242	36,9	14,5	4,9	48,1	46,1	62,5	2,6

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne e cozinhar até dourar.
6. Misturar com o feijão cozido.
7. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo até obter o virado.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Cozinhar os vegetais separadamente até ficarem macios.
10. Servir o virado com os vegetais cozidos e fruta.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (25) Pão Integral com Molho de Carne + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo	15	15	1,00	0,00	54	11,3	1,5	0,2	0,0	0,0	2,7	0,1
Farinha de trigo integral	15	15	1,00	0,00	50	9,0	2,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne moída bovina (IQF)	40	40	1,00	0,00	58	0,0	8,3	2,4	0,9	0,0	1,9	0,6
Tomate cru	10	10	1,00	0,00	2	0,3	0,1	0,0	2,7	2,1	0,7	0,0
Óleo de soja	4	4	1,00	0,00	35	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Laranja pêra	80	80	1,00	0,00	29	7,2	0,8	0,1	0,4	43,0	17,5	0,1
TOTAL	185	185	-	0,00	236	29,5	13,2	7,5	103,4	46,0	26,9	0,9

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola e o alho.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar a carne moída e cozinhar até perder a cor rosada.
5. Adicionar a passata de tomate e cozinhar até formar um molho espesso.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Finalizar com cheiro-verde.
8. Servir o molho sobre o pão integral.
9. Acompanhar com fruta.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (26) Peixe assado com batata e vegetais + Frutas					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Batata inglesa crua	80	80	1,00	0,00	51	11,8	1,4	0,0	0,0	24,9	2,8	0,3
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Filé de tilápia (IQF)	70	70	1,00	0,00	82	0,0	16,9	1,1	9,1	0,0	12,6	0,2
Vagem crua	20	20	1,00	0,00	5	1,1	0,4	0,0	3,2	0,2	8,2	0,1
Manga Tommy	50	50	1,00	0,00	25	6,4	0,4	0,1	29,5	4,0	3,8	0,0
TOTAL	242	242	-	0,00	189	20,9	19,4	3,2	141,3	30,0	31,4	0,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Temperar o peixe com sal e orégano. Reservar.
3. Picar os vegetais e as batatas em pedaços médios.
4. Dispor o peixe em assadeira, acompanhar com as batatas e os vegetais.
5. Regar com um fio de óleo ou azeite.
6. Assar em forno preaquecido até o peixe e os legumes estarem cozidos e levemente dourados.
7. Finalizar com cheiro-verde, se desejar.
8. Servir com fruta higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (27) Sanduíche Natural + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo	12	12	1,00	0,00	43	9,0	1,2	0,2	0,0	0,0	2,1	0,1
Farinha de trigo integral	12	12	1,00	0,00	40	7,2	1,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	4	4	1,00	0,00	35	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Queijo mussarela	20	20	1,00	0,00	66	0,6	4,5	5,0	0,0	0,0	175,0	0,1
Alface crespa crua	10	10	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	11,7	1,6	3,8	0,0
Cenoura crua	10	10	1,00	0,00	3	0,8	0,1	0,0	66,3	0,5	2,3	0,0
Tomate cru	10	10	1,00	0,00	2	0,3	0,1	0,0	2,7	2,1	0,7	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Tangerina / Poncã	80	80	1,00	0,00	30	7,7	0,7	0,1	19,0	39,1	10,3	0,1
TOTAL	164	164	-	0,00	224	26,3	8,6	9,9	99,7	43,4	194,9	0,4

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Preparar o recheio com frango cozido e desfiado, ou outro ingrediente principal da receita.
3. Adicionar os vegetais picados ao recheio.
4. Temperar com sal, orégano e cheiro-verde a gosto.
5. Misturar bem até formar uma pasta ou recheio uniforme.
6. Montar os sanduíches com pão integral e o recheio preparado (pode servir sanduíche aberto no prato).
7. Servir com fruta.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (28) Almôndega de Lentilha com Purê de Batata Doce					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Lentilha	25	25	1,00	0,00	85	15,5	5,8	0,2	0,0	0,0	13,4	1,8
Farelo de aveia	10	10	1,00	0,00	32	5,0	1,6	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Cenoura crua	10	10	1,00	0,00	3	0,8	0,1	0,0	66,3	0,5	2,3	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Salsinha	1	1	1,00	0,00	0	0,1	0,0	0,0	8,7	0,5	1,8	0,0
Batata doce crua	70	70	1,00	0,00	83	19,7	0,9	0,1	0,0	11,5	14,8	0,3
Leite UHT integral	15	15	1,00	0,00	10	0,8	0,5	0,5	0,0	0,0	18,4	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Beterraba crua	25	25	1,00	0,00	12	2,8	0,5	0,0	0,0	0,8	4,5	0,1
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	164	164	-	0,00	254	45,1	9,5	4,6	75,0	13,5	55,7	2,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a lentilha até ficar macia. Escorrer bem e amassar.
3. Picar a cebola, o alho e os temperos.
4. Misturar a lentilha com os temperos, farinha e demais ingredientes até dar liga.
5. Modelar as almôndegas e assar ou cozinhar no forno ou no vapor, conforme a preparação.
6. Cozinhar a batata-doce até amaciar.
7. Amassar e preparar o purê com leite e um pouco de manteiga.
8. Temperar o purê com sal a gosto.
9. Servir as almôndegas com o purê.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (29) Polenta com Molho de Carne Moída + Couve Refogada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Fubá	20	20	1,00	0,00	71	15,8	1,4	0,4	2,6	0,0	0,5	0,2
Carne moída bovina (IQF)	40	40	1,00	0,00	58	0,0	8,3	2,4	0,9	0,0	1,9	0,6
Passata de tomate	10	10	1,00	0,00	3	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate cru	15	15	1,00	0,00	2	0,5	0,2	0,0	4,0	3,2	1,0	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Couve manteiga crua	15	15	1,00	0,00	4	0,6	0,4	0,1	37,2	14,5	19,6	0,1
TOTAL	107	107	-	0,00	158	17,9	10,7	4,9	44,7	17,8	23,6	0,9

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Preparar a polenta: dissolver o fubá em água, cozinhar em fogo baixo, mexendo até engrossar e cozinhar completamente.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne moída e cozinhar até dourar.
6. Adicionar a passata de tomate e cozinhar até formar o molho.
7. Temperar com sal e orégano a gosto.
8. Finalizar com cheiro-verde.
9. Refogar a couve com alho e óleo.
10. Servir a polenta com o molho e a couve.
11. Acompanhar com fruta higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (30) Sopa Cremosa de Mandioquinha com Frango e Arroz					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
Batata salsa crua	70	70	1,00	0,00	71	16,8	0,7	0,1	8,6	5,3	12,0	0,2	
Arroz tipo 1 cru	20	20	1,00	0,00	72	15,8	1,4	0,1	0,0	0,0	0,9	0,1	
Peito de frango (IQF)	45	45	1,00	0,00	54	0,0	9,7	1,4	0,9	0,0	3,3	0,2	
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0	132,6	1,0	4,5	0,0	
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
TOTAL	162	162	-	0,00	223	34,6	12,2	3,6	142,1	6,4	21,2	0,6	

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a mandioquinha até ficar bem macia. Amassar ou bater para obter um creme.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar o frango em cubos ou desfiado e refogar.
6. Acrescentar o creme de mandioquinha, o arroz cozido e os vegetais.
7. Adicionar água quente aos poucos e cozinhar até obter uma sopa cremosa.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (31) Mingau de Banana Madura com canela + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Banana crua	100	100	1,00	0,00	92	23,8	1,4	0,1	6,8	5,9	3,4	0,4
Leite UHT integral	100	100	1,00	0,00	64	5,0	3,3	3,5	0,0	0,0	122,6	0,0
Farelo de aveia	20	20	1,00	0,00	64	10,0	3,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Maçã crua	60	60	1,00	0,00	33	9,1	0,2	0,0	1,0	1,4	1,2	0,1
TOTAL	280	280	-	0,00	253	47,9	8,1	5,0	7,9	7,3	127,2	0,4
MODO DE PREPARO: 1. Amassar a banana madura até formar um purê. 2. Cozinhar o purê de banana com leite e canela, mexendo até obter consistência cremosa de mingau. 3. Preparar a fruta conforme o tipo: lavar, descascar se necessário e cortar em pedaços ou servir inteira, conforme aceitação da criança. 4. Servir o mingau de banana com canela e a fruta separadamente, em temperatura adequada.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (32) Bolinho de Batata com Frango e Milho + Salada de Repolho					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Batata inglesa crua	65	65	1,00	0,00	42	9,5	1,2	0,0	0,0	20,2	2,3	0,2
Peito de frango (IQF)	45	45	1,00	0,00	54	0,0	9,7	1,4	0,9	0,0	3,3	0,2
Milho verde cru	30	30	1,00	0,00	41	8,6	2,0	0,2	4,8	0,0	0,5	0,1
Farelo de aveia	5	5	1,00	0,00	16	2,5	0,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Repolho cru	20	20	1,00	0,00	3	0,8	0,2	0,0	0,6	3,7	6,9	0,0
TOTAL	172	172	-	0,00	176	21,9	13,9	3,9	6,3	24,1	13,6	0,6

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar as batatas até ficarem macias. Amassar até formar um purê.
3. Cozinhar e desfiar o frango.
4. Misturar o purê com o frango, o milho, os temperos e a farinha até dar liga.
5. Modelar os bolinhos e assar até dourar.
6. Picar os vegetais da salada.
7. Temperar com sal e os demais ingredientes a gosto.
8. Servir os bolinhos com a salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (33) Salpicão de Frango com Pão Integral + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo	12	12	1,00	0,00	43	9,0	1,2	0,2	0,0	0,0	2,1	0,1
Farinha de trigo integral	12	12	1,00	0,00	40	7,2	1,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	4	4	1,00	0,00	35	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Peito de frango (IQF)	45	45	1,00	0,00	54	0,0	9,7	1,4	0,9	0,0	3,3	0,2
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Repolho cru	15	15	1,00	0,00	3	0,6	0,1	0,0	0,4	2,8	5,2	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Iogurte natural	10	10	1,00	0,00	5	0,2	0,4	0,3	0,0	0,1	14,3	0,0
Maçã crua	60	60	1,00	0,00	33	9,1	0,2	0,0	1,0	1,4	1,2	0,1
TOTAL	179	179	-	0,00	221	27,8	13,6	6,4	101,8	5,3	30,2	0,5

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar e desfiar o frango.
3. Picar os vegetais.
4. Misturar o frango com os vegetais e temperos.
5. Adicionar iogurte ou outro ingrediente indicado para dar cremosidade.
6. Temperar com sal, orégano e cheiro-verde a gosto.
7. Servir com pão integral e fruta.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (34) Escondidinho de Batata com Carne Suína Desfiada + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
Batata doce crua	80	80	1,00	0,00	95	22,6	1,0	0,1	0,0	13,2	16,9	0,3	
Lombo suíno (IQF)	35	35	1,00	0,00	61	0,0	7,9	3,1	0,0	0,0	1,5	0,2	
Tomate cru	10	10	1,00	0,00	2	0,3	0,1	0,0	2,7	2,1	0,7	0,0	
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alface crespa crua	20	20	1,00	0,00	2	0,3	0,3	0,0	23,4	3,1	7,6	0,1	
Laranja pêra	60	60	1,00	0,00	22	5,4	0,6	0,1	0,3	32,2	13,1	0,1	
TOTAL	212	212	-	0,00	202	29,1	10,0	5,3	26,4	50,8	40,3	0,6	

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar as batatas até amaciar. Amassar e preparar o purê com leite e manteiga.
3. Cozinhar a carne suína até ficar macia. Desfiar.
4. Refogar a carne com alho, cebola e os temperos.
5. Montar o escondidinho: camada de purê, carne e purê novamente.
6. Finalizar com queijo, se previsto.
7. Assar até dourar levemente.
8. Servir com salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (35) Charuto de Couve com Arroz e Feijão + Molho					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Feijão preto	25	25	1,00	0,00	81	14,7	5,3	0,3	0,0	0,0	27,7	1,6
Arroz tipo 1 cru	20	20	1,00	0,00	72	15,8	1,4	0,1	0,0	0,0	0,9	0,1
Couve manteiga crua	10	10	1,00	0,00	3	0,4	0,3	0,1	24,8	9,7	13,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Passata de tomate	5	5	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne moída bovina (IQF)	25	25	1,00	0,00	36	0,0	5,2	1,5	0,5	0,0	1,2	0,4
TOTAL	92	92	-	0,00	213	31,6	12,5	4,0	25,3	9,8	43,4	2,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o arroz e o feijão separadamente.
3. Misturar os dois com os temperos.
4. Escaldar as folhas de couve para amolecer.
5. Rechear com a mistura de arroz e feijão e enrolar os charutos.
6. Dispor os charutos em assadeira ou panela.
7. Cobrir com molho feito com passata de tomate e temperos.
8. Cozinhar ou assar até aquecer bem.
9. Servir quente.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (36) Creme de milho com frango desfiado + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Milho verde cru	60	60	1,00	0,00	83	17,1	4,0	0,4	9,6	0,0	1,0	0,2
Peito de frango (IQF)	40	40	1,00	0,00	48	0,0	8,6	1,2	0,8	0,0	2,9	0,2
Leite UHT integral	20	20	1,00	0,00	13	1,0	0,7	0,7	0,0	0,0	24,5	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate cru	25	25	1,00	0,00	4	0,8	0,3	0,0	6,8	5,3	1,7	0,1
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
TOTAL	167	167	-	0,00	172	20,6	13,8	4,3	116,6	6,2	34,1	0,5

MODO DE PREPARO:

1. Retirar os grãos do milho da espiga e cozinhar em água até que estejam macios.
2. Bater o milho cozido com um pouco de leite até obter um creme.
3. Refogar cebola e alho em pouca gordura, adicionar o creme de milho e cozinhar até engrossar, mexendo sempre.
4. Cozinhar o frango até que esteja bem macio. Desfiar e misturar ao creme de milho, ajustando o sal se necessário.
5. Preparar a salada, higienizando os vegetais e cortando em pedaços adequados para a faixa etária.
6. Servir o creme de milho com frango desfiado acompanhado da salada, ambos em temperatura adequada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (37) Pão de Queijo Caseiro + Leite Com Cacau + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Polvilho doce / azedo	15	15	1,00	0,00	53	13,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,1	0,1
Queijo mussarela	8	8	1,00	0,00	26	0,2	1,8	2,0	0,0	0,0	70,0	0,0
Ovo de galinha	5	5	1,00	0,00	7	0,1	0,7	0,4	0,0	0,0	2,1	0,1
Leite UHT integral	110	110	1,00	0,00	70	5,5	3,6	3,8	0,0	0,0	134,8	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Laranja pêra	60	60	1,00	0,00	22	5,4	0,6	0,1	0,3	32,2	13,1	0,1
Cacau em pó	5	5	1,00	0,00	14	1,0	1,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	206	206	-	0,00	211	25,2	8,0	9,0	0,3	32,2	224,2	0,2
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Misturar os ingredientes do pão de queijo até obter uma massa homogênea. 3. Modelar bolinhas e dispor em assadeira. 4. Assar em forno preaquecido até dourar. 5. Preparar o leite com chocolate. 6. Servir o pão de queijo com o leite e a fruta.												

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (38) Sopa de Feijão com Legumes e Macarrão					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Feijão preto	30	30	1,00	0,00	97	17,6	6,4	0,4	0,0	0,0	33,3	1,9
Macarrão integral	15	15	1,00	0,00	40	8,2	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata inglesa crua	15	15	1,00	0,00	10	2,2	0,3	0,0	0,0	4,7	0,5	0,1
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Couve manteiga crua	12	12	1,00	0,00	3	0,5	0,3	0,1	29,8	11,6	15,7	0,1
Chuchu cru	12	12	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0	0,0	1,3	1,4	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsinha	1	1	1,00	0,00	0	0,1	0,0	0,0	8,7	0,5	1,8	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	107	107	-	0,00	178	30,8	8,9	2,7	137,9	19,0	56,6	2,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água e sal até ficar al dente.
3. Preparar as almôndegas com carne, temperos e, se necessário, farinha para dar liga.
4. Modelar e assar ou cozinhar as almôndegas até dourar.
5. Preparar o molho com passata de tomate e temperos.
6. Adicionar as almôndegas ao molho e cozinhar por alguns minutos.
7. Misturar com o macarrão ou servir separadamente.
8. Picar os vegetais da salada e temperar a gosto.
9. Servir quente com a salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (39) Bolo de Chocolate (adoçado com banana madura) + Leite					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo	12	10	1,20	0,00	36	7,5	1,0	0,1	0,0	0,0	1,8	0,1
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovo de galinha	5	5	1,00	0,00	7	0,1	0,7	0,4	0,0	0,0	2,1	0,1
Leite UHT integral	120	120	1,00	0,00	77	6,0	4,0	4,2	0,0	0,0	147,1	0,0
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cacau em pó	7	7	1,00	0,00	20	1,4	1,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Banana crua	50	50	1,00	0,00	46	11,9	0,7	0,1	3,4	2,9	1,7	0,2
TOTAL	200	198	-	0,00	231	27,4	8,0	10,7	3,4	2,9	152,7	0,3

MODO DE PREPARO:

1. Amassar bem as bananas maduras até formar um purê.
2. Em uma tigela, misturar o purê de banana com ovos, óleo e cacau em pó.
3. Acrescentar farinha de trigo e fermento em pó, mexendo até formar uma massa homogênea.
4. Despejar a massa em uma forma untada e assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja firme e assado por dentro.
5. Aquecer o leite e servir em temperatura adequada.
6. Servir o bolo de chocolate adoçado com banana acompanhado do leite.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (41) Omelete de Forno com Arroz e Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Ovo de galinha	40	40	1,00	0,00	57	0,7	5,2	3,6	0,0	0,0	16,8	0,6
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Abobrinha crua	15	15	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0	3,0	1,0	2,3	0,0
Tomate cru	10	10	1,00	0,00	2	0,3	0,1	0,0	2,7	2,1	0,7	0,0
Cebola crua	2	2	1,00	0,00	1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0
Salsinha	1	1	1,00	0,00	0	0,1	0,0	0,0	8,7	0,5	1,8	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Arroz integral	25	25	1,00	0,00	90	19,4	1,8	0,5	0,0	0,0	2,0	0,2
Alface crespa crua	10	10	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	11,7	1,6	3,8	0,0
Laranja pêra	80	80	1,00	0,00	29	7,2	0,8	0,1	0,4	43,0	17,5	0,1
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	201	201	-	0,00	206	29,7	8,6	6,2	126,0	49,1	48,5	1,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar os vegetais e reservar.
3. Bater os ovos com sal e temperos a gosto.
4. Adicionar os vegetais picados aos ovos batidos.
5. Despejar a mistura em assadeira untada.
6. Assar em forno preaquecido até firmar e dourar.
7. Cozinhar o arroz normalmente, com alho, cebola e sal.
8. Picar os vegetais da salada e temperar a gosto.
9. Servir a omelete com arroz e salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (44) Iogurte Caseiro com Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Leite UHT integral	110	110	1,00	0,00	70	5,5	3,6	3,8	0,0	0,0	134,8	0,0
Iogurte natural	18	18	1,00	0,00	9	0,3	0,7	0,5	0,0	0,2	25,8	0,0
Manga Tommy	60	60	1,00	0,00	30	7,7	0,5	0,1	35,4	4,8	4,6	0,0
TOTAL	188	188	-	0,00	110	13,5	4,9	4,5	35,4	4,9	165,2	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Aquecer o leite até atingir temperatura morna. 3. Adicionar o iogurte natural (fermento) e misturar bem. 4. Deixar em local abafado por 8 a 12 horas até firmar. 5. Resfriar e armazenar em geladeira. 6. Servir o iogurte com granola e frutas picadas.												

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (45) Pão Integral Com Queijo + Leite Com Cacau					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Farinha de trigo	10	10	1,00	0,00	36	7,5	1,0	0,1	0,0	0,0	1,8	0,1
Farinha de trigo integral	10	10	1,00	0,00	33	6,0	1,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Açúcar demerara	2	2	1,00	0,00	8	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Queijo mussarela	10	10	1,00	0,00	33	0,3	2,3	2,5	0,0	0,0	87,5	0,0
Leite UHT integral	80	80	1,00	0,00	51	4,0	2,6	2,8	0,0	0,0	98,1	0,0
Cacau em pó	5	5	1,00	0,00	14	1,0	1,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	121	121	-	0,00	194	20,9	8,6	8,5	0,0	0,0	187,5	0,2
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Aquecer o pão integral, se necessário. 3. Adicionar fatias de queijo. 4. Aquecer o leite, Misturar com o cacau (também pode utilizar leite gelado batido com cacau). 5. Servir o pão com queijo acompanhado do leite com cacau.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (47) Pão Integral Com Ovos mexidos + Chá de ervas					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
Farinha de trigo	10	10	1,00	0,00	36	7,5	1,0	0,1	0,0	0,0	1,8	0,1	
Farinha de trigo integral	10	10	1,00	0,00	33	6,0	1,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Açúcar demerara	3	3	1,00	0,00	12	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
Manteiga sem sal	1	1	1,00	0,00	8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
Chá de ervas	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Ovo de galinha	25	25	1,00	0,00	36	0,4	3,3	2,2	0,0	0,0	10,5	0,4	
TOTAL	54	54	-	0,00	143	17,0	5,7	5,7	0,0	0,0	12,5	0,5	

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Bater os ovos com sal e temperos a gosto.
3. Levar ao fogo e mexer até cozinhar.
4. Aquecer o pão integral, se necessário.
5. Servir os ovos mexidos com o pão.
6. Preparar o chá de ervas.
7. Servir o lanche com o chá.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (48) Arroz com Feijão + Carne + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Arroz tipo 1 cru	25	25	1,00	0,00	89	19,7	1,8	0,1	0,0	0,0	1,1	0,2
Peito de frango (IQF)	25	25	1,00	0,00	30	0,0	5,4	0,8	0,5	0,0	1,8	0,1
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
Abobrinha crua	15	15	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0	3,0	1,0	2,3	0,0
Óleo de soja	2	2	1,00	0,00	18	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Feijão preto	20	20	1,00	0,00	65	11,8	4,3	0,2	0,0	0,0	22,2	1,3
TOTAL	107	107	-	0,00	212	33,7	11,9	3,1	103,0	1,9	31,3	1,6

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio.
3. Refogar com alho, cebola, sal e reservar.
4. Cozinhar o arroz com alho, cebola e sal.
5. Preparar a carne com os temperos, cozinhando ou grelhando conforme necessário.
6. Picar os vegetais da salada e temperar a gosto.
7. Servir o arroz, o feijão, a carne e a salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: Fruta + Leite					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Maçã crua	20	20	1,00	0,00	11	3,0	0,1	0,0	0,4	0,5	0,4	0,0
Mamão Formosa cru	20	20	1,00	0,00	9	2,3	0,2	0,0	14,8	15,7	5,0	0,0
Banana crua	20	20	1,00	0,00	18	4,8	0,3	0,0	1,4	1,2	0,7	0,1
TOTAL	60	60	-	0,00	38	10,1	0,5	0,0	16,5	17,4	6,0	0,1
MODO DE PREPARO: Fruta da estação picada (banana, maçã, mamão, manga etc.): 60g Leite integral: 80 ml Modo de preparo: Higienizar e picar as frutas em pedaços pequenos. Servir as frutas em um recipiente. Servir o leite à parte, em copo individual, na temperatura adequada para consumo.												