

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (01) Purê 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	50	50	1,00	0,00	6	1,3	0,5	0,0	69,5	4,8	1,5	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
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
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
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
TOTAL	133	133	-	0,00	140	22,7	9,6	1,1	103,2	10,3	23,6	0,4

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a abóbora até que esteja bem macia.
2. Amassar ou processar a abóbora até formar um purê homogêneo.
3. Cozinhar o frango, desfiar e reservar.
4. Picar os vegetais.
5. Refogar a cebola e o alho em um pouco de óleo ou manteiga.
6. Adicionar os vegetais picados e refogar até ficarem levemente macios.
7. Acrescentar o frango desfiado e o purê de abóbora.
8. Misturar bem e aquecer até incorporar os ingredientes.
9. Corrigir o sal, se necessário.
10. Servir acompanhado de arroz e hortaliças.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (02) Purê de Mandioca com Carne + 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)
Mandioca crua	50	50	1,00	0,00	76	18,1	0,6	0,2	0,0	8,3	7,6	0,1
Carne moída bovina (IQF)	30	30	1,00	0,00	43	0,0	6,2	1,8	0,7	0,0	1,4	0,5
Brócolis cru	15	15	1,00	0,00	4	0,6	0,5	0,0	21,0	5,1	12,9	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
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	118	118	-	0,00	157	20,3	7,7	5,1	121,1	14,3	25,8	0,7

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

CRECHE (7 - 11 MESES)

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)	
Farinha de milho	20	20	1,00	0,00	70	15,8	1,4	0,3	1,8	0,0	0,3	0,4	
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	
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	15	15	1,00	0,00	4	0,6	0,5	0,0	21,0	5,1	12,9	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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	101	101	-	0,00	129	18,7	8,9	2,3	123,3	8,9	24,5	0,7	

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 (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (04) Papa de Farinha de Milho Com Ovos Mexidos 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	15	15	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0	3,0	1,0	2,3	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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	101	101	-	0,00	141	14,2	8,2	5,7	40,7	1,5	38,7	1,2

MODO DE PREPARO:

1. Picar os vegetais.
2. Refogar a cebola e o alho em um pouco de óleo.
3. Acrescentar os vegetais picados e refogar até que fiquem levemente macios.
4. Adicionar a água e deixar ferver.
5. Acrescentar a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.
6. Cozinhar em fogo baixo até formar uma papa cremosa.
7. Em outra panela, preparar os ovos mexidos.
8. Misturar os ovos mexidos à papa ou servir por cima.
9. Corrigir o sal, se necessário.
10. Servir com vegetais.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (09) Papa de Arroz 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)
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
Carne moída bovina (IQF)	30	30	1,00	0,00	43	0,0	6,2	1,8	0,7	0,0	1,4	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	5	5	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	76	76	-	0,00	132	17,7	8,1	2,9	100,1	0,9	6,2	0,6

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o arroz com um pouco mais de água que o habitual, até que fique bem macio.
2. Cozinhar a carne até que esteja macia e desfiar ou picar em pequenos pedaços.
3. Picar os vegetais.
4. Refogar a cebola e o alho em um pouco de óleo.
5. Acrescentar os vegetais picados e refogar até que fiquem levemente macios.
6. Amassar separadamente o arroz, a carne e os vegetais refogados, mantendo a textura adequada para alimentação infantil.
7. Corrigir o sal, se necessário.
8. Servir os itens separadamente no prato, em textura de papa.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (10) Papa de Arroz com Lentilha + Frango Desfiado + 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)
Lentilha	15	15	1,00	0,00	51	9,3	3,5	0,1	0,0	0,0	8,0	1,1
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)	20	20	1,00	0,00	24	0,0	4,3	0,6	0,4	0,0	1,5	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
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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	91	91	-	0,00	165	27,4	9,7	1,8	102,9	1,9	16,6	1,4

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o arroz com um pouco mais de água que o habitual, até que fique bem macio.
2. Cozinhar a lentilha até que esteja macia, mantendo os grãos bem cozidos.
3. Cozinhar o frango até que esteja bem macio, desfiar e reservar.
4. Picar os vegetais.
5. Refogar a cebola e o alho em um pouco de óleo.
6. Acrescentar os vegetais picados e refogar até que fiquem levemente macios.
7. Amassar separadamente o arroz, a lentilha, o frango desfiado e os vegetais refogados, até atingir a textura de papa, adequada para alimentação infantil.
8. Corrigir o sal, se necessário.
9. Servir os componentes separadamente no prato, com textura de papa.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (11) Papa de Arroz Integral 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	20	20	1,00	0,00	72	15,5	1,5	0,4	0,0	0,0	1,6	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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	15	15	1,00	0,00	7	1,7	0,3	0,0	0,0	0,5	2,7	0,0
TOTAL	68	68	-	0,00	161	30,7	6,6	1,6	0,0	0,9	16,5	1,7
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o arroz integral até que esteja bem macio. 2. Cozinhar a lentilha até ficar bem macia. 3. Refogar a cebola em um pouco de óleo e misturar à lentilha. 4. Picar os vegetais da salada conforme orientações de boas práticas. 5. Amassar separadamente o arroz, a lentilha acebolada e os vegetais da salada, mantendo textura de papa. 6. Corrigir o sal, se necessário. 7. Servir os componentes separadamente no prato.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

CRECHE (7 - 11 MESES)

MODO DE PREPARO:
1. Cozinhar o arroz, o frango e os vegetais em água até que todos os ingredientes estejam bem macios. 2. Desfiar o frango. 3. Amassar todos os ingredientes juntos com um garfo ou mixer até formar uma canja com textura de papa. 4. Corrigir o sal, se necessário. 5. Servir morno.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

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	15	15	1,00	0,00	50	11,1	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Lombo suíno (IQF)	25	25	1,00	0,00	44	0,0	5,6	2,2	0,0	0,0	1,0	0,1
Feijão preto	15	15	1,00	0,00	49	8,8	3,2	0,2	0,0	0,0	16,6	1,0
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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	71	71	-	0,00	154	20,6	10,2	3,7	26,6	4,8	29,9	1,2
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a quirera com o caldo do feijão até que fique bem macia. 2. Cozinhar a carne até que esteja macia, desfiar ou picar em pequenos pedaços. 3. Preparar a salada com vegetais higienizados e picados. 4. Amassar separadamente a quirera com o caldo, a carne e os vegetais da salada, mantendo textura de papa. 5. Corrigir o sal, se necessário. 6. Servir separadamente no prato.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (19) Papa de Feijão com Farinha de Milho, Couve e Ovos + 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	15	15	1,00	0,00	49	8,8	3,2	0,2	0,0	0,0	16,6	1,0
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	30	30	1,00	0,00	43	0,5	3,9	2,7	0,0	0,0	12,6	0,5
Couve manteiga crua	5	5	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0	12,4	4,8	6,5	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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	50	50	1,00	0,00	18	4,5	0,5	0,1	0,2	26,9	10,9	0,0
TOTAL	116	116	-	0,00	157	22,4	8,6	4,1	13,5	31,8	47,4	1,7

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão e reservar o caldo com os grãos.
2. Cozinhar a farinha de milho no caldo do feijão, mexendo até engrossar.
3. Refogar a couve até que fique macia.
4. Preparar os ovos mexidos.
5. Higienizar, preparar e amassar a fruta conforme o tipo utilizado.
6. Amassar separadamente a papa de feijão com farinha, a couve, os ovos e a fruta, mantendo textura adequada.
7. Corrigir o sal, se necessário.
8. Servir cada item separadamente.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (21) Quirera com Carne Suína desfiada + 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)
Quirerinha	25	25	1,00	0,00	82	18,5	1,8	0,5	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
Beterraba crua	20	20	1,00	0,00	10	2,2	0,4	0,0	0,0	0,6	3,6	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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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
Brócolis cru	20	20	1,00	0,00	5	0,8	0,7	0,1	27,9	6,9	17,2	0,1
TOTAL	101	101	-	0,00	161	22,0	9,8	4,2	27,9	7,6	22,6	0,3
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a quirera em água até que esteja bem macia. Reservar. 2. Cozinhar a carne suína em pedaços com pouca água até que esteja bem cozida e macia. Desfiar. 3. Cozinhar os vegetais separadamente até que estejam macios. 4. Amassar separadamente a quirera, a carne desfiada e os vegetais com garfo ou processar levemente, mantendo textura adequada para a faixa etária. 5. Misturar todos os ingredientes amassados no prato da criança, ajustando a consistência com um pouco do caldo de cozimento, se necessário. 6. Servir morno.												

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (22) Papa de Arroz com Frango e Tomate + 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)
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
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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
TOTAL	109	109	-	0,00	132	18,9	8,8	2,3	133,6	2,3	11,2	0,4

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o arroz em água até que esteja bem macio. Reservar.
2. Cozinhar o frango em pedaços com pouca água até que esteja bem cozido e macio. Desfiar.
3. Acrescentar a passata de tomate ao frango desfiado e cozinhar por mais alguns minutos, formando um molho leve.
4. Cozinhar as hortaliças separadamente até que estejam bem macias.
5. Amassar separadamente o arroz, o frango com o molho de passata e as hortaliças com garfo ou processar levemente, mantendo textura adequada para a faixa etária.
6. Misturar os componentes no prato da criança, ajustando a consistência com um pouco do caldo de cozimento, se necessário.
7. Servir morno.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

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	70	70	1,00	0,00	45	10,3	1,2	0,0	0,0	21,8	2,5	0,3
Carne moída bovina (IQF)	30	30	1,00	0,00	43	0,0	6,2	1,8	0,7	0,0	1,4	0,5
Couve-flor crua	10	10	1,00	0,00	2	0,5	0,2	0,0	0,1	3,6	1,8	0,1
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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	126	126	-	0,00	103	11,6	7,9	2,9	3,5	27,6	6,9	0,8
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar batata ou outro tubérculo utilizado até que fique bem macio, e amassar até formar um purê. 2. Cozinhar a carne até que esteja macia, desfiar ou picar e refogar com passata de tomate até formar um molho leve. 3. Picar e cozinhar os vegetais até que estejam bem macios. 4. Amassar separadamente o purê, o molho de carne e os vegetais cozidos, mantendo textura de papa. 5. Corrigir o sal, se necessário. 6. Servir os componentes separadamente.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (24) Papa de Feijão com Farinha de Milho + Carne + Vegetais cozidos					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
Farinha de milho	10	10	1,00	0,00	35	7,9	0,7	0,1	0,9	0,0	0,1	0,2
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	15	15	1,00	0,00	4	0,6	0,5	0,0	21,0	5,1	12,9	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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	81	81	-	0,00	175	23,7	12,4	3,7	21,9	5,3	42,3	2,1

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão e reservar o caldo com os grãos.
2. Cozinhar a farinha de milho no caldo do feijão até formar uma papa.
3. Cozinhar a carne até que esteja macia, desfiar ou picar.
4. Cozinhar os vegetais até que estejam bem macios.
5. Amassar separadamente a papa de feijão com farinha, a carne e os vegetais, mantendo textura de papa.
6. Corrigir o sal, se necessário.
7. Servir cada item separadamente.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (26) Purê com 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	70	70	1,00	0,00	45	10,3	1,2	0,0	0,0	21,8	2,5	0,3
Carne moída bovina (IQF)	30	30	1,00	0,00	43	0,0	6,2	1,8	0,7	0,0	1,4	0,5
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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	116	116	-	0,00	102	11,2	7,9	2,9	25,5	31,6	17,5	0,8
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar batata ou outro tubérculo até que esteja bem macio e preparar um purê. 2. Cozinhar a carne até que esteja macia, desfiar ou picar. 3. Cozinhar os vegetais até que estejam bem macios. 4. Amassar separadamente o purê, a carne e os vegetais, garantindo textura adequada para alimentação infantil. 5. Corrigir o sal, se necessário. 6. Servir os itens separadamente no prato.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (28) Lentilha com Batata Doce + 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)	
Lentilha	20	20	1,00	0,00	68	12,4	4,6	0,2	0,0	0,0	10,7	1,4	
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	50	50	1,00	0,00	59	14,1	0,6	0,1	0,0	8,2	10,6	0,2	
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	
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
TOTAL	107	107	-	0,00	152	30,0	5,9	1,3	75,0	10,0	29,5	1,7	

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a lentilha até que esteja bem macia.
2. Cozinhar a batata-doce até que esteja macia e amassar com garfo.
3. Cozinhar os vegetais até que fiquem bem macios.
4. Amassar separadamente a lentilha, a batata-doce e os vegetais, mantendo textura adequada para alimentação infantil.
5. Corrigir o sal, se necessário.
6. Servir os itens separadamente.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (29) Polenta com Molho de Carne Moída + 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)
Fubá	15	15	1,00	0,00	53	11,8	1,1	0,3	2,0	0,0	0,4	0,1
Carne moída bovina (IQF)	30	30	1,00	0,00	43	0,0	6,2	1,8	0,7	0,0	1,4	0,5
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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	10	10	1,00	0,00	3	0,4	0,3	0,1	24,8	9,7	13,1	0,0
TOTAL	76	76	-	0,00	112	13,2	7,9	3,2	31,5	13,0	16,5	0,7
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a polenta em água, mexendo sempre, até que esteja bem macia. Reservar. 2. Refogar a carne moída em pouca água até que esteja bem cozida. Acrescentar a passata de tomate e cozinhar até formar um molho leve. 3. Cozinhar os vegetais separadamente até que estejam macios. 4. Amassar separadamente a polenta, o molho de carne e os vegetais com garfo, mantendo textura adequada para a faixa etária. 5. Misturar os componentes no prato da criança, ajustando a consistência com um pouco do caldo de cozimento, se necessário. 6. Servir morno.												

Carolina Woichik Mayara Francini Kolitski
 CRN 8/7247 CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

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	50	50	1,00	0,00	50	12,0	0,5	0,1	6,1	3,8	8,6	0,2
Arroz tipo 1 cru	10	10	1,00	0,00	36	7,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1
Peito de frango (IQF)	35	35	1,00	0,00	42	0,0	7,5	1,1	0,7	0,0	2,6	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
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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	116	116	-	0,00	144	21,5	9,1	2,2	106,3	4,7	15,5	0,4
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a mandioquinha, o frango e o arroz juntos com água até que fiquem bem macios. 2. Desfiar o frango. 3. Amassar todos os ingredientes com garfo ou mixer, até obter textura cremosa e própria para bebês. 4. Corrigir o sal, se necessário. 5. Servir morno.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (32) Papa de Batata com Frango + 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	60	60	1,00	0,00	39	8,8	1,1	0,0	0,0	18,6	2,1	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
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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
Abobrinha crua	20	20	1,00	0,00	4	0,9	0,2	0,0	4,0	1,4	3,0	0,0
TOTAL	116	116	-	0,00	89	10,2	7,9	1,9	4,6	20,2	7,9	0,4
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a batata até que esteja macia e preparar um purê. 2. Cozinhar o frango até que esteja bem macio e desfiar. 3. Cozinhar os vegetais até que estejam bem macios. 4. Amassar separadamente o purê, o frango e os vegetais, garantindo textura adequada para alimentação infantil. 5. Corrigir o sal, se necessário. 6. Servir cada item separadamente no prato.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (34) Papa de Batata com Carne Suína Desfiada					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	60	60	1,00	0,00	71	16,9	0,8	0,1	0,0	9,9	12,7	0,2
Lombo suíno (IQF)	30	30	1,00	0,00	53	0,0	6,8	2,6	0,0	0,0	1,2	0,1
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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
Beterraba crua	20	20	1,00	0,00	10	2,2	0,4	0,0	0,0	0,6	3,6	0,1
TOTAL	116	116	-	0,00	145	19,6	8,0	3,7	0,0	10,7	18,1	0,5
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a batata até que esteja bem macia e preparar um purê. 2. Cozinhar a carne suína até que esteja macia, desfiar ou picar em pedaços pequenos. 3. Amassar separadamente o purê e a carne suína, mantendo textura adequada para alimentação infantil. 4. Corrigir o sal, se necessário. 5. Servir os itens separadamente.												

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (35) Papa de Feijão com Arroz + 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)
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
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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
Abobrinha crua	15	15	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0	3,0	1,0	2,3	0,0
Carne moída bovina (IQF)	30	30	1,00	0,00	43	0,0	6,2	1,8	0,7	0,0	1,4	0,5
TOTAL	96	96	-	0,00	210	31,6	13,3	3,2	3,7	1,2	32,8	2,3

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ingredientes, seguindo as boas práticas de manipulação.
2. Cozinhar o feijão em água até que os grãos estejam bem macios. Amassar com um garfo, utilizando um pouco do próprio caldo, até formar uma papa com textura adequada.
3. Cozinhar o arroz em água com uma pequena quantidade de sal até que fique bem macio. Amassar com um garfo, adicionando um pouco de água se necessário, até atingir a consistência adequada.
4. Refogar a carne moída com um fio de óleo, cebola e alho, utilizando sal em quantidade adequada para a faixa etária. Cozinhar até que esteja bem cozida e úmida. Após o cozimento, amassar com um garfo para adequar a textura.
5. Picar os vegetais e cozinhar em água com um pouco de sal até que fiquem bem macios. Após o cozimento, amassar os vegetais com um garfo até obter textura apropriada.
6. Servir os alimentos separadamente no prato, mantendo a textura pastosa e adequada à faixa etária.
7. Servir morno

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (36) Creme de milho com frango desfiado + 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)
Milho verde cru	50	50	1,00	0,00	69	14,3	3,3	0,3	8,0	0,0	0,8	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
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0	99,4	0,8	3,4	0,0
TOTAL	101	101	-	0,00	121	15,9	10,1	2,2	108,0	0,9	7,0	0,4
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o milho (ou usar milho cozido), bater no liquidificador com um pouco de água e coar, formando um creme. 2. Levar o creme ao fogo, mexendo até engrossar levemente. 3. Cozinhar o frango até que esteja macio e desfiar. 4. Cozinhar os vegetais até que estejam bem macios. 5. Amassar separadamente o creme de milho, o frango e os vegetais, mantendo textura de papa. 6. Corrigir o sal, se necessário. 7. Servir separadamente.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (38) Sopa de Feijão com Legumes					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
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	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	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	91	91	-	0,00	129	22,6	7,4	1,5	137,9	19,0	56,6	2,1
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão com os legumes até que todos os ingredientes estejam bem macios. 2. Amassar com um garfo ou mixer até obter uma sopa espessa com textura de papa. 3. Corrigir o sal, se necessário. 4. Servir morno.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: (41) Arroz com ovos 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)
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
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	20	20	1,00	0,00	72	15,5	1,5	0,4	0,0	0,0	1,6	0,2
Óleo de soja	1	1	1,00	0,00	9	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	95	95	-	0,00	147	18,2	7,1	5,0	111,2	2,4	26,1	0,9
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o arroz até que fique bem macio. 2. Preparar os ovos mexidos. 3. Cozinhar os vegetais até que fiquem bem macios. 4. Amassar separadamente o arroz, os ovos e os vegetais, mantendo textura adequada para alimentação infantil. 5. Corrigir o sal, se necessário. 6. Servir os componentes separadamente no prato.												

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: Fruta + Fórmula Infantil					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)
Fórmula infantil (6-12 meses)	19	19	1,00	0,00	91	11,0	2,1	4,2	108,3	14,2	102,0	1,4
Banana crua	10	10	1,00	0,00	9	2,4	0,1	0,0	0,7	0,6	0,3	0,0
Maçã crua	10	10	1,00	0,00	6	1,5	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Mamão Formosa cru	10	10	1,00	0,00	5	1,2	0,1	0,0	7,4	7,9	2,5	0,0
Manga Tommy	10	10	1,00	0,00	5	1,3	0,1	0,0	5,9	0,8	0,8	0,0
TOTAL	59	59	-	0,00	115	17,4	2,4	4,2	122,5	23,7	105,8	1,5
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta conforme as orientações de boas práticas. 2. Retirar a casca e o caroço (se tiver). 3. Amassar bem a polpa com um garfo, até obter textura adequada para alimentação infantil. 4. Preparar a fórmula infantil conforme as instruções do fabricante, utilizando utensílios limpos e água previamente fervida. 5. Servir a fórmula infantil e a fruta amassada separadamente. 6. Não adicionar açúcar ou outros ingredientes.												

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962