

Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

MAIO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** João Vinicius (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/ **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 01/05/2023	3ª FEIRA – 02/05/2023	4ª FEIRA – 03/05/2023	5ª FEIRA – 04/05/2023	6ª FEIRA – 05/05/2023
Café da manhã 08H	Feriado	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo Simples com coco e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Suco N. de Maracujá
Almoço 10:30H		ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E BATATA/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: BANANA
Lanche 12:30H		PIPOCA + Chá mate + Fruta (MAMÃO)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	CREPIOCA e Vitamina (Leite ou leite de soja com banana)	Pão caseiro (AF) + Chá de erva doce + Fruta (MAÇÃ)
Jantar 15H		ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1150,58	169,58	35,56	39,56

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

MAIO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** João Vinicius (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/ **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 08/05/2023	3ª FEIRA – 09/05/2023	4ª FEIRA – 10/05/2023	5ª FEIRA – 11/05/2023	6ª FEIRA – 12/05/2023		
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: TORTA DE CARNE MOÍDA (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Bolo de cenoura e Leite ou Leite de soja com cacau		
Almoço 10:30H	ARROZ/CANJQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA		ARROZ/ OVO COZIDO/ FAROFA (milho e ervilha com carne moída)/SAL. TOMATE E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO		
Lanche 12:30H	Bolo de fubá + Chá de camomila + Fruta (Mamão)		PIPOCA e VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) + Chá mate + Fruta (MELANCIA)	Bolo de cenoura + Suco de uva integral		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ		ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ ACÉM PICADINHO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELÃO		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Integral	1160,25	160,25	34,26	39,58

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

MAIO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** João Vinicius (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/ **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 15/05/2023	3ª FEIRA – 16/05/2023	4ª FEIRA – 17/05/2023	5ª FEIRA – 18/05/2023	6ª FEIRA – 19/05/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de frango com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco N. de Maracujá	Café da manhã: Bolo Simples com coco e Suco de uva integral*
Almoço 10:30H	ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO
Lanche 12:30H	Torta de legumes + Chá mate + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	CREPIOCA E SUCO DE UVA INTEGRAL	Pão caseiro (AF) + VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	PIPOCA + CHÁ CAMOMILA + Fruta (BANANA)
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BATATA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. COUVE FLOR E VAGEM SOBREMESA: PERA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Integral	1168,25	169,58	35,02	39,25

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:

ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)

MAIO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ªA); Eduardo (3ªA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** João Vinicius (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ªA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/ **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 22/05/2023	3ª FEIRA – 23/05/2023	4ª FEIRA – 24/05/2023	5ª FEIRA – 25/05/2023	6ª FEIRA – 26/05/2023		
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de frango com Legumes * p/ veg. cen., abob., milho e tomate e Suco Natural de Maracujá	Café da manhã: Bolo Simples com coco e Suco de uva integral*		
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. REPOLHO E ABOBRINHA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E BATATA / SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA		
Lanche 12:30H	Torta de legumes + Chá mate + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	CREPIOCA E SUCO DE UVA INTEGRAL	Pão caseiro (AF) + VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	PIPOCA + CHÁ CAMOMILA + Fruta (MELANCIA)		
Jantar 15H	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: PERA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: BANANA		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Integral	1175,56	133,02	34,56	38,56

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:

ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)

MAIO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ª); Eduardo (3ªA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** João Vinicius (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ª) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/ **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 29/05/2023	3ª FEIRA – 30/05/2023	4ª FEIRA – 31/05/2023	5ª FEIRA – 01/06/2023	6ª FEIRA – 02/06/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de frango com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco Natural de Maracujá	Café da manhã: Bolo Simples com coco e Suco de uva integral*
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ ACÉM PICADINHO / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. BETERRABA E BRÓCOLIS/SOBREMESA: MAMÃO
Lanche 12:30H	Torta de legumes + Chá mate + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (MELÃO)	CREPIOCA E SUCO DE UVA INTEGRAL	Pão caseiro (AF) + Leite ou leite de soja com banana e maçã	PIPOCA + + CHÁ CAMOMILA + Fruta (BANANA)
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. COUVE E ABÓBORA / SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1200,89	178,56	34,26	39,56

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ORIENTAÇÕES GERAIS

- Oferecer salada todos os dias, caso necessário, organizar conforme disponibilidade de entrega da agricultura familiar;
 - Colocar no prato de todas as crianças a salada para estimular o consumo;
- Os alunos alérgicos ou intolerantes terão o cardápio adaptado, ex. alérgicos a ovo: ofertar as preparações do dia e nas receitas retirar os ovos; alérgicos ou intolerantes ao leite: oferecer leite sem lactose ou de soja (conforme disponível) e retirar o leite ou queijo das preparações (consultar lista de alérgicos).
- OFERECER OS ALIMENTOS PORCIONADOS AOS ESTUDANTES A FIM DE EVITAR DESPERDÍCIOS;
 - OFERTAR A REPETIÇÃO SEMPRE QUE SOLICITADO PELOS ALUNOS.

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



RECEITA

Filé de Peixe assado

Ingredientes

- 1/2 colher de chá de ervas finas
- 1/2 colher de chá de de orégano
- 1 colher de sopa de cheiro-verde
- Sal a gosto
- 1 kg de filé de tilápia

Modo de preparo

1. Em um recipiente, coloque a um fio de óleo, as ervas finas, o orégano, o cheiro-verde e o sal. Com uma colher, misture bem os ingredientes;
2. Em uma travessa, espalhe um pouco de óleo no fundo da assadeira ou no papel alumínio se preferir, coloque os pedaços de peixe.
3. Leve a um forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 25 minutos ou até dourar.

ESTROGONOFE NUTRITIVO

Ingredientes (média)100 alunos:

Alho 20g (1cabeça M)

Cebola crua 300g (4unidades M)

Colorau 10g (2 colheres de sopa)

Filé de peito de frango sem pele 4kg (4pacotes)

Farinha de trigo 200g (2 xícaras de chá)

Leite de vaca 2 L

Louro 1g(4 folhas)

Óleo de soja 60g (4 colheres de sopa)

Orégano 5g (10 colheres de chá)

Sal 20g (4 colheres de chá)

Tomate cru 1kg (10 unidades M)

Vinagre 50ml (5colheres de sopa)

Modo de preparo: Selecione o alho, a cebola e o tomate, descartando sujidades e partes estragadas; lave os itens um a um em água corrente. Higienize os itens em um recipiente com água e solução clorada (para cada 1 litro de água adicione 1 colher de sopa do produto). Deixe os itens imersos por 15 minutos,

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



despreze o líquido e enxágue cada um. Descasque o alho e a cebola, corte o alho, a cebola e corte o tomate em cubos pequenos ou bata no liquidificador até formar um molho. Reserve. Em uma panela aquecida coloque o óleo e a cebola, deixe dourar, adicione o alho, refogue. Adicione o frango, orégano, louro, vinagre e cozinhe até fritar. Acrescente o colorau, o tomate ou o molho de tomate, deixe cozinhar por 10 minutos mexendo de tempos em tempos para não grudar no fundo. Acrescente a farinha de trigo diluída no leite e mexa até a farinha cozinhar e obter um molho encorpado. Sirva em no máximo 30 minutos.

MOLHO BRANCO para estrogonofe de alérgicos e intolerantes ao leite

Ingredientes para fazer:

- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de bebida vegetal de soja
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café de sal

Modo de fazer: Aqueça o azeite em uma panela e adicione a farinha de trigo. Comece mexendo vigorosamente, até que estes dois ingredientes estejam integrados, começando a formar gruminhos. Coloque a bebida de soja na panela e misture bem até que todos os gruminhos do passo anterior se dissolvam. continue cozinhando por mais alguns minutos, até que fique espesso e homogêneo.

BOLO SIMPLES COM COCO

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- Meia xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de água
- 100 gramas de coco ralado
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó

Modo de Preparo

1. No liquidificador, coloque os ovos, o açúcar, o óleo e a água ou leite. Bata até ficar homogêneo.
2. Depois, adicione 100 gramas de coco ralado, a farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento em pó. Bata mais um pouco.
3. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos.

Crepioca Simples

Ingredientes

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR

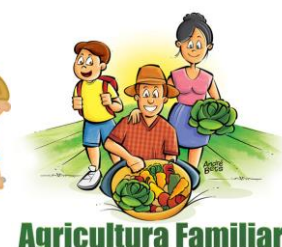


ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de goma de tapioca
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura
3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado.
4. Agora é só rechear e fechar.

BOLINHO DE CARNE COM AVEIA

Ingredientes

- 500g de Carne bovina moída
- 1 unidade de Cenoura crua
- 1 unidade pequena de Tomate
- 2 dentes de Alho
- 1 unidade média de Cebola
- Cheiro verde a gosto
- 12 colheres (sopa) cheias de Farelo de aveia oi aveia em flocos finos

Modo de preparo: Em um recipiente colocar a carne moída e ralar o alho, a cenoura, a cebola, salsinha e cebolinha a gosto, tomate picado em cubos pequenos, 1 xícara de aveia. Misture tudo. Em uma forma untada com azeite, fazer o bolinho da forma que desejar e colocar na assadeira, levar ai forno até que esteja dourado por cima.

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920