



Governo do Estado do Paraná  
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional  
Departamento de Nutrição e Alimentação



## **2ª REMESSA 2018**

# Fichas técnicas das preparações sugeridas

### 1. Arroz Branco/Parboilizado

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	60ml	6L
Alho e cebola	1g	100g
Arroz	30g	3kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Lave e escorra o arroz, reserve. Em uma panela com óleo, refogue o alho e cebola, o sal, em seguida acrescente o arroz e a água fervida. Espere a água secar (TACO, 2011).

Porcionamento  
60 g

Medida Caseira  
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
135,08	26,06	2,47	1,33	96,5	1,12	3,84	0,06	6,26	0,51	0,23	0,00

Fonte: Taco (2011)

## 2. Canjiquinha com carne suína

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	80ml	8L
Alho e Cebola	1g	100g
Canjiquinha	20g	2kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Inicie refogando em óleo a carne suína com o alho e a cebola, na mesma panela, acrescente a canjiquinha já previamente dissolvida em um pouco de água com o sal. Deixe ferver por aproximadamente 20 minutos e abaixe o fogo. Adicione água, aos poucos, até que esteja bem cozida. (Adaptado: ITAIPU BINACIONAL).

Porcionamento  
130 g

Medida Caseira  
1 concha

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
79	15,2	1,5	1,3	112	1,2	9,2	0,8	11	0,2	3,5	9,1

Fonte: Taco (2011)

### 3. Carne Suína em cubos

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	140ml	14L
Alho e Cebola	1g	100g
Pernil suíno em cubos	80g	8Kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Refogue a carne cortada em cubos no óleo, com alho e cebola, acrescente água suficiente para cozinhar, acrescente o sal (Adaptado: CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR, 2015).

Porcionamento  
61g

Medida Caseira  
3 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
162,81	0,68	15,18	4,72	129,4	0,15	18,68	0,47	13,67	1,24	5,00	14,80

Fonte: Taco (2011)

#### 4. Empanado de peixe

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Empanado de peixe congelado	80 g	4 kg

**Modo de Preparo:** Seguir as informações da embalagem.

Porcionamento  
80 g

Medida Caseira  
4 unidades

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
175	13,6	10,4	8,8	423	1,4	7,8	6,4	0	0	0	0

Fonte: IBGE, 2009

### 5. Farofa de milho com ovos

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Oleo	0,5 ml	50 ml
Ovo	52 g	5,2 kg
Sal	0,25 g	25g
Farinha de milho flocada	20 g	2 Kg

**Modo de Preparo:** Quebre os ovos em um recipiente e acrescente o sal. Bata a mistura com um garfo até que fique espumosa. Coloque o óleo em uma frigideira e despeje os ovos, mexa até ficarem firmes. Adicione a farinha e mexa até amolecer levemente.

Porcionamento  
55 g

Medida Caseira  
2 colher de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
154,7	18,1	6,9	6,1	164	1,3	39	0,9	12,6	0,6	0	8,8

Fonte: Taco (2011), IBGE, 2009

## 6. Feijão Carioca

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Feijão cozido	30 g	3 kg

**Modo de Preparo:** Seguir as informações da embalagem.

Porcionamento  
50g

Medida Caseira  
0,5 concha

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
30	4,5	1,8	0,5	1,6	1,1	16,6	0,7	11,5	0,3	0	0

Fonte: IBGE, 2009

## 7. Feijão preto

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Feijão	30 g	3 kg

**Modo de Preparo:** Seguir as informações da embalagem.

Porcionamento  
 25g

Medida Caseira  
 2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
30	4,5	1,8	0,5	1,6	1,1	16,6	0,7	11,5	0,3	0	0

Fonte: IBGE, 2009



### 8. Filé de peito de frango em cubos

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Filé de peito de frango em cubos	100 g	10 kg
Óleo de soja	1 mL	100 mL
Sal	0,15 g	150 g

**Modo de preparo:** tempere os filés em cubos com sal. Em frigideira, aqueça o óleo e doure os cubos de cada lado.

Porcionamento  
90g

Medida Caseira  
1 filé

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
173	0	30,9	5,5	1,8	0	15	1,1	27	1,2	0	0,9

Fonte: IBGE, 2009

### 9. Legumes refogados

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Couve flor	20 g	2 kg
Alho e Cebola	1g	100g
Cenoura	20 g	2 kg
Abobrinha	20 g	2 kg
Berinjela	20 g	2 kg
Óleo	0,1 ml	10 ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Corte os legumes em tiras ou cubos. Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola, acrescente os legumes com o sal e um pouco de água. Deixe cozinhar até que estejam macios.

Porcionamento  
70 g

Medida Caseira  
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
64,3	6,6	1,5	3,2	121	1,8	15,7	0,3	10,4	0,2	13,6	17,5

Fonte: IBGE, 2009

### 10. Macarrão

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Macarrão	30 g	3 kg
Água	300 ml	30 L
Sal	0,3 g	30 g

**Modo de Preparo:** Siga as instruções da embalagem.

Porcionamento  
75 g

Medida Caseira  
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
116	23,1	4,3	0,7	100	1,3	5,2	0,9	13,5	0,4	0	0

Fonte: Taco (2011), IBGE, 2009

### 11. Macarrão Colorido ( Macarrão com Legumes)

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	80ml	8L
Alho e Cebola	1g	100g
Couve manteiga	10 g	1 kg
Cenoura	20 g	2 kg
Abobrinha	20 g	2 kg
Óleo	0,2 ml	20 ml
Sal	0,25g	25g
Macarrão	30g	3kg

**Modo de Preparo:** Inicie refogando em óleo os legumes cortados em cubos com o alho e a cebola, na mesma panela. Deixe refogar até os legumes ficarem macios. Reserve. Cozinhe o macarrão conforme instrução da embalagem. Acrescente à mistura de legumes. Sirva à seguir.

Porcionamento  
75 g

Medida Caseira  
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
300	77	13,8	3,3	227	6,5	32	1,1	22,6	0,5	9,7	20,3

Fonte: Taco (2011), IBGE, 2009

## 12. Macarrão espaguete alho e óleo

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	30ml	3L
Alho e Cebola	1g	100g
Macarrão	30g	3Kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Em água fervente com o sal acrescentado o macarrão, deixe cozinhar até que fique macio, em seguida escorra. Em outra panela acrescentado o óleo e refogue o alho, a cebola até dourar. Após isso adicione o macarrão e misture.

Porcionamento  
75 g

Medida Caseira  
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
116	23,1	4,3	1,7	100	1,3	5,2	0,9	13,5	0,4	0	0

Fonte: IBGE, 2009

### 13. Macarrão Integral Penne

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Macarrão	30 g	3 kg
Água	300 ml	30 L
Sal	0,3 g	30 g

**Modo de Preparo:** Siga as instruções da embalagem.

Porcionamento  
75 g

Medida Caseira  
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
248	50,6	8,7	1,2	100	3,4	5,2	0,9	13,5	0,4	0	0

Fonte: Taco (2011), IBGE, 2009

#### 14. Macarrão parafuso com vegetais

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	30ml	3L
Alho e Cebola	1g	100g
Macarrão	30g	3Kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Em água fervente com o sal acrescentado o macarrão, deixe cozinhar até que fique macio, em seguida escorra. Em outra panela acrescentado o óleo e refogue o alho, a cebola até dourar. Após isso adicione o macarrão e misture.

Porcionamento  
75 g

Medida Caseira  
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
111	22,5	3,9	1,3	100	1,3	10,2	1,3	13,8	0,2	0	0

Fonte: IBGE, 2009

### 15. Ovo mexido

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Ovo	52 g	5,2 kg
Óleo	0,1 ml	10 ml
Sal	0,15 g	15 g

**Modo de preparo:** em um recipiente, bata os ovos com um garfo. Aqueça o óleo, acrescente os ovos batidos e o sal. Mexa até que estejam firmes.

Porcionamento  
50 g

Medida Caseira  
2 colheres de sopa

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
87	0,6	6,5	6,5	164,4	0	26	0,6	5,2	0,5	0	8,8

Fonte: IBGE, 2009



### 16. Ovo mexido com legumes

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Ovo	52 g	5,2 kg
Óleo	0,1 ml	10 ml
Sal	0,15 g	15 g
Cenoura	10 g	1 kg
Brócolis	10 g	1 kg

**Modo de preparo:** em um recipiente, bata os ovos com um garfo. Aqueça o óleo, refogue os legumes até que estejam macios, acrescente os ovos batidos e o sal. Mexa até que estejam firmes.

Porcionamento  
65 g

Medida Caseira  
3 colheres de sopa

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
87,5	2,2	7	5,6	134,6	0,5	34	0,7	8,5	0,6	9,5	17,5

Fonte: IBGE, 2009

## SALADAS

### 1. Salada de alface

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g

**Modo de Preparo:** Lave as folhas de alface individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento	Medida Caseira
Alface	5g
Óleo	0,5mL
Sal	0,25g

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
5,53	0,09	0,03	0,51	100,3	0,05	0,72	0,01	0,29	0,01	0,78	11,70

Fonte: Taco (2011)

## 2. Salada de alface e cenoura

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g
Cenoura	15g	1,5Kg

**Modo de Preparo:** Lave as folhas de alface e a cenoura individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Rale a cenoura e pique o alface (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento  
20g

Medida Caseira  
1 folha pequena de alface e 1 colher de  
sopa de cenoura ralada

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
10,16	1,24	0,23	0,53	100,8	0,53	4,1	0,04	1,97	0,04	1,32	101,80

Fonte: Taco (2011)

### 3. Salada de alface e tomate

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g
Óleo	0,5mL	50ml
Sal	0,25g	25g
Tomate	20g	2,0Kg

**Modo de Preparo:** Lave as folhas de alface e os tomates individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Fatie o tomate em rodelas e pique o alface (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento  
25g

Medida Caseira  
1 folha pequena de alface e  
2 faias de tomate

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
8,3	0,56	0,2	0,53	100,5	0,23	1,76	0,05	1,87	0,03	3,73	19

Fonte: Taco (2011)

#### 4. Salada de almeirão

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Almeirão	5g	500g
Óleo de soja	0,50mL	50ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Lave as folhas de almeirão individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Tempere a gosto (ANVISA).

Porcionamento  
5g

Medida Caseira  
1 folha

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
6,12	0,17	0,09	0,51	100,1	0,13	0,97	0,04	1,06	0,01	0,08	28

Fonte: Taco (2011)

## 5. Salada de almeirão e repolho

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Almeirão	5g	500g
Óleo de soja	0,5mL	50ml
Repolho	40g	4kg
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Lave as folhas de almeirão e de repolho individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Rale as folhas de repolho e junte com as folhas de almeirão. Tempere com o óleo e sal (ANVISA).

Porcionamento  
45g

Medida Caseira  
1 folha de almeirão e 2 colheres de  
sopa de repolho

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
14,21	1,71	0,44	0,57	100,5	0,89	14,79	0,1	4,46	0,07	7,57	30,4

Fonte: Taco (2011)

## 6. Salada de beterraba cozida

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	85ml	8,5L
Beterraba	40g	4kg
Sal	0,5g	50g

**Modo de Preparo:** Lave as beterrabas em água corrente em seguida cozinhe por aproximadamente 30 minutos ou até ficarem macias. Deixe esfriar, descasque, corte em cubos, tempere a gosto (TACO, 2011).

Porcionamento  
34,8g

Medida Caseira  
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
11,88	2,46	0,44	0,03	207,7	0,64	5,19	0,08	5,62	0,12	0,42	0

Fonte: Taco (2011)

## 7. Salada de cenoura e beterraba cozida

Ingredientes	Média do Per capta	
	1 aluno	100 alunos
Água	117ml	11,7L
Beterraba	40g	4kg
Cenoura	15g	1,5Kg
Sal	0,5g	50g

**Modo de Preparo:** Lave a beterraba e a cenoura em água corrente corte em tiras ou rodelas e cozinhe em água e sal até que fiquem macias, escorra, deixe esfriar (ANVISA).

Porcionamento

48,85g

Medida Caseira

1 colher de sopa de cenoura 1  
 colher de sopa de beterraba

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
16,06	3,33	0,55	0,06	208,7	0,98	8,52	0,09	7,51	0,15	0,42	91,8

Fonte: Taco (2011)



## 8. Salada de chuchu

Ingredientes	Média do Per capta	
	1 aluno	100 alunos
Água	30ml	3L
Cebola	5g	500g
Chuchu	40g	4kg
Óleo	0,5mL	50ml
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Lavar em água corrente o chuchu cortar em tiras ou cubos e cozinhar em água e sal por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem macios, deixe esfriar. Temperar a gosto (TACO, 2011).

Porcionamento  
40g

Medida Caseira  
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
25	1,15	0,12	0,50	100	0,25	2	0	1	0	0,8	0

Fonte: Taco (2011)

### 9. Salada mista de folhas

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g
Almeirão	5g	500g
Sal	0,25g	25g
Óleo	0,50mL	50ml

**Modo de Preparo:** Lave as folhas de alface e de almeirão em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Junte as folhas de alface e almeirão, tempere com sal e óleo e sirva (ANVISA).

Porcionamento  
10g

Medida Caseira  
1 folha de alface e 1 folha de almeirão

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
6,66	0,25	0,12	0,52	100,48	0,18	1,7	0,05	1,34	0,03	0,63	18

Fonte: Taco (2011)

## 10. Salada de repolho

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Óleo	0,50mL	50ml
Repolho	40g	4kg
Sal	0,25g	25g

**Modo de Preparo:** Lave as folhas de repolho individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Pique ou rale as folhas e sirva (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento  
40g

Medida Caseira  
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
14,1	1,54	0,35	1,56	100,4	0,76	13,82	0,06	3,41	0,06	7,49	2,4

Fonte: Taco (2011)

### 11. Salada de tomate

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Óleo	0,50ml	50ml
Sal	0,25g	25g
Tomate	20g	2,0Kg

**Modo de Preparo:** Lave o tomate em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente e, em seguida, fatie-os em rodela e sirva (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento    Medida Caseira  
 20g                    2 fatias

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
7,77	0,47	0,16	0,53	100,1	0,18	1,04	0,04	1,58	0,02	3,18	8,10

Fonte: Taco (2011)

## 12. Salada de tomate e pepino

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Óleo	0,50mL	50ml
Pepino	40g	4kg
Sal	0,25g	25g
Tomate	20g	2,0Kg

**Modo de Preparo:** Lave os tomates e os pepinos em água corrente e deixe por 15 minutos em solução clorada. Enxague em água corrente, corte em rodela e sirva (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento

55g

Medida Caseira

2 fatias de tomate e 2 colheres de sopa de pepino

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
13,42	1,29	0,51	0,53	100,1	0,62	4,89	0,09	5,32	0,07	5,18	9,70

Fonte: Taco (2011)

## LANCHES

### 1. Biscoito cookie integral com amendoim

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito cookie integral	30g	3kg
Porcionamento 30g	Medida Caseira 3 biscoitos	

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
127	20	2,5	4,1	40	1,8	52	1,8	30	0	0	0

Fonte: IBGE (2009)

### 2. Biscoito Cream Cracker Integral

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito Cream Cracker	30g	3 kg

Porcionamento  
30g

Medida Caseira  
3 biscoitos

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
123,6	18,25	3,4	4,8	193	3,06	8,6	0,9	34	0,7	-	-

Fonte: IBGE (2009)

### 3. Biscoito maisena integral

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito maisena integral	30g	3kg

Porcionamento  
30g

Medida Caseira  
3 biscoitos

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
131	21	2,6	3,9	66	1,2	16,2	0,5	11	0,3	1,9	-

Fonte: Taco (2011)

### 4. Biscoito de polvilho

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito de Polvilho	30g	3 biscoitos

Porcionamento  
90g

Medida Caseira  
3 biscoitos

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
311,42	58,54	1,81	7,78	26,81	0,10	17,82	0,43	3,48	0,13	0	33,97

Fonte: Taco (2011)

### 5. Cereal de milho chocolate com leite

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Leite em pó	20g	2 kg
Água	140ml	14 L
Flocos de cereais de Chocolate	30g	2kg

**Modo de Preparo:** Seguir as instruções da embalagem.

Porcionamento  
180 ml

Medida Caseira  
1 xicara

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
210,4	33,8	6,5	5,4	202,6	0,84	388	3,5	15	2,5	12	72

Fonte: Taco (2011)/Tbcausp(2017)



## 6. Vitamina de fruta

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Leite em pó	15 g	1,5 kg
Água	120 ml	12 L
Banana	40 g	4 kg
Maçã	20 g	2 kg

**Modo de Preparo:** Bata no liquidificador a banana descascada, a maçã com casca, o leite em pó e a água até que fique homogêneo.

Porcionamento  
200 ml

Medida Caseira  
1 xícara

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
193	32,8	5	4,6	55,4	1,2	157,7	0,2	26,6	0,6	4,1	4

Fonte: Taco (2011)

## REFERÊNCIAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Legislação de boas práticas de fabricação**. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bpf.html>>. Acessado em: 28/10/2016.

CADERNO DE RECEITAS. Valorização da Mulher dos Meios Rural e Urbano. Volume 5. Coordenadoria Municipal da Mulher, Prefeitura de Caxias, 2014. Disponível em: <[https://www.caxias.rs.gov.br/\\_uploads/seg\\_publica/Caderno\\_de\\_receitas\\_online.pdf](https://www.caxias.rs.gov.br/_uploads/seg_publica/Caderno_de_receitas_online.pdf)>. Acessado em: 31/10/2016.

CARDÁPIOS DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. Secretaria de Estado da Educação. Governo de Goiás. 2015. Disponível em: <[http://portal.seduc.go.gov.br/Paginas/Merenda/Documentos/CARDAPIO\\_REFORMULADO\\_Ed\\_Basica.pdf](http://portal.seduc.go.gov.br/Paginas/Merenda/Documentos/CARDAPIO_REFORMULADO_Ed_Basica.pdf)>. Acessado em: 28/10/2016.

CEASA. Cardápios. Prefeitura Municipal de Campinas, São Paulo. 2008. Disponível em: <[http://www.ceasacampinas.com.br/merenda.php?pagina=cardapio\\_receitas](http://www.ceasacampinas.com.br/merenda.php?pagina=cardapio_receitas)>. Acessado em: 28/10/2016.

CYBERCOOK. Site de Receitas. Disponível em: <<http://www.cybercook.com.br/>>. Acessado em: 31/10/2016.

IBGE. Estudo Nacional da Despesa Familiar. Tabelas de Composição de Alimentos. 5ª edição. Rio de Janeiro. 2009. Disponível em: <[http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-20RJ/edef/1999\\_Tabela%20de%20composicao%20de%20alimentos.pdf](http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-20RJ/edef/1999_Tabela%20de%20composicao%20de%20alimentos.pdf)> Acessado em: 06/07/2017.

ITAIPU BINACIONAL. Receitas Saudáveis das Merendeiras da BPIII. Disponível em: <[http://www.cultivandoaguaboa.com.br/sites/default/files/iniciativa/Receitas\\_saudaveis\\_merendeiras\\_BP3.pdf](http://www.cultivandoaguaboa.com.br/sites/default/files/iniciativa/Receitas_saudaveis_merendeiras_BP3.pdf)>. Acessado em: 28/10/2016.

MANUAL DE RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. Prefeitura de Belo Horizonte. 2013. Disponível em: <[file:///D:/Users/nutricao\\_ufpr/Downloads/manual\\_de\\_receitas\\_alimentacao\\_escolar-2013.pdf](file:///D:/Users/nutricao_ufpr/Downloads/manual_de_receitas_alimentacao_escolar-2013.pdf)>. Acessado em: 28/10/2016.



**Governo do Estado do Paraná**  
**Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional**  
**Departamento de Nutrição e Alimentação**



RAMOS, R.H. de P. **A Cozinha Paulista**. São Paulo: Melhoramentos: 1º ed. 2001.

RECEITAS BRASIL. Site de Receitas. Disponível em: <<http://receitasbrasil.club/>>. Acessado em: 31/10/2016.

RECEITAS GARULHOS. Livro de Receitas. Manual de Preparo para 100 porções. Secretaria Municipal de Educação, Prefeitura de Guarulhos, 2012. Disponível em: <<http://www.guarulhos.sp.gov.br/sites/default/files/livro-de-receitas-subsite.pdf>>. Acessado em: 28/10/2016.

RECEITUÁRIO PADRÃO PARA UNIDADES EDUCACIONAIS COM GESTÃO DIRETA E MISTA: CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI. Secretaria Municipal de Educação. Departamento da Merenda Escolar. São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://portal.sme.prefeitura.sp.gov.br/Portals/1/Files/9359.pdf>>. Acessado em: 28/10/2016.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO. Alimentação Escolar. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=7KypXP0tYxg>>. Acessado em: 26/10/2016.

UNICAMP. Tabela de composição dos alimentos - TACO. 4. ed revisada e ampliada (2011) 164p. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acessado em: 25/10/2016.

Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental FCF/USP. Tabela brasileira de composição de alimentos Universidade de São Paulo. Disponível em: [http://www.intranet.fcf.usp.br/tabela/buscar\\_alim.asp](http://www.intranet.fcf.usp.br/tabela/buscar_alim.asp). Acessado em 31/10/2017.