

Receitas para escolares com necessidades alimentares especiais: um olhar além do alimento



**Vitória - ES
2020**

Docente orientadora da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II - UniSales

Profa. Ph.D. Mírian Patrícia de Castro Pereira Paixão

Discente do curso de Nutrição - UniSales

Dheimis Rafalsky Broedel

Elaboração

Dheimis Rafalsky Broedel

Revisão

Profa. Ph.D. Mírian Patrícia de Castro Pereira Paixão

Dheimis Rafalsky Broedel

Ilustrações

Acervo Plataforma Digital Canva Pty Ltd.

Fotografias

Acervo Plataforma Digital Canva Pty Ltd.

Projeto gráfico, diagramação, capa e arte-final

Dheimis Rafalsky Broedel

Organização

Profa. Ph.D. Mírian Patrícia de Castro Pereira Paixão

Dheimis Rafalsky Broedel



Apresentação.....	05
-------------------	----

Receitas:

Kibe de peixe assado.....	08
Filé de peixe no creme de jerimum.....	10
Bolinho de batata saudável.....	14
Almôndega de inhame e frango com quibebe de abóbora.....	17
Legumes ao creme de milho.....	20
Strogonoff de frango com biomassa de banana verde.....	23
Torta de legumes com frango da Dalva.....	26
Lasanha de fubá nutritiva.....	29
Bolo de abóbora salgado orgânico.....	32
Arroz à Brasileira.....	35

Referências bibliográficas.....	37
---------------------------------	----

APRESENTAÇÃO



O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), considerado um dos maiores e mais abrangentes programas do mundo no que se refere ao atendimento universal aos escolares e de garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável, tem como principal objetivo proporcionar aos estudantes uma alimentação digna, que garanta minimamente, uma nutrição segura e de qualidade, proporcionando aos mesmos um exercício de cidadania e melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2015).

Portanto, a alimentação oferecida na instituição de ensino cumpre um papel significativo ao desenvolvimento dos educandos, especialmente aqueles em situações de insegurança alimentar por questões sociais que assolam países em desenvolvimento, pois há crianças em que a alimentação mais nutricionalmente completa consumida durante o dia será àquela oferecida pela escola (TOLEDO et al., 2012; MOTA et al., 2013).

A necessidade alimentar especial (NAE), conceituada como alergias (amendoim, castanhas, látex, ovo, proteína do leite (APLV), soja, trigo) ou intolerâncias (doença celíaca, lactose) a qualquer alteração fisiometabólica da região gastrointestinal e/ou que possa suscitar em mudanças temporárias ou permanentes à utilização intrínseca dos nutrientes ingeridos (Diabetes Mellitus, Dislipidemias, Hipertensão Arterial Sistêmica) seja de forma restritivas ou suplementadas, são mais vulneráveis à insegurança alimentar e nutricional, sendo necessá-

APRESENTAÇÃO



rio um suporte nutricional específico (BRASIL, 2017; SANTOS, 2018).

Indivíduos com NAE tendem a litigiar de cuidados específicos no que se refere a dieta alimentar para que se garanta uma vida com saúde e bem estar, se tornando mais expressiva nos anos iniciais, pois os aspectos psicossociais das crianças nesta faixa etária adquirem importância singular, destacando o papel importante da instituição de ensino diante de demandas da sociedade, na perspectiva de consolidação na efetivação de direitos das crianças com necessidades alimentares especiais, democratizado pela lei nº 11.947 de 16 de Junho de 2009 e a lei nº 12.982 de 28 de Maio de 2014 (BRASIL, 2009; BRASIL, 2014; PAULA et al., 2014).

Mais do que ofertar uma alimentação nutricionalmente balanceada, de forma universal e igualitária, a merenda escolar tem como uma de suas premissas a entrega de produtos que sejam os mais nutritivos e saudáveis possíveis e que façam parte da cultura alimentar da região. Assim, o fomento a agricultura familiar, se mostra favorável, pois garante alimentos frescos, melhor palatabilidade, cuidado com o meio ambiente (pouco ou nulo o uso de agrotóxicos) e maiores benefícios a saúde, trazendo consigo desenvolvimento e renda a comunidade local (ARAÚJO et al., 2019; KOBRICH et al., 2019).

Diante disso, foi idealizado a formulação de um ebook com a adaptação de 10 receitas do livro de melhores receitas, publicado pelo

APRESENTAÇÃO



FNDE, sendo duas de cada região brasileira, com alimentos provenientes da agricultura familiar que atendam aos alunos da rede pública de ensino com NAE's, atendidos pelo Programa Nacional de alimentação do Escolar (PNAE), com a garantia da segurança alimentar e nutricional no que tange a tradição e cultura alimentar das regiões, como estratégia de educação alimentar e nutricional, mesmo em tempos de pandemia.

É sabido que o Brasil, país de grande extensão territorial, recebeu em suas terras diversos imigrantes europeus, asiáticos, do oriente médio e, posteriormente, migrações de brasileiros entre os entes federados, levando consigo bagagens culturais fortes e disseminando-as por todo o território brasileiro (IBGE, 2020).

Desse modo, foram selecionadas 10 receitas para compor o material que representassem todas as cinco regiões do país, mas que ao mesmo tempo fossem consumidas de forma difundida entre elas, garantindo a implementação em cada uma das instituições públicas de educação do Brasil, e como material estratégico de educação nutricional para os responsáveis dos escolares, respeitando a soberania alimentar das comunidades. Esperamos que este material possa auxiliá-lo da melhor forma possível e que possa servir para implementar uma alimentação cada vez mais inclusiva, adequada e saudável para todos os alunos.

Dheimis Rafalsky Broedel
Acadêmico de Nutrição – UniSales

Kibe de peixe assado

TEMPO DE PREPARO: 2h

NÚMERO DE PORÇÕES: 60 pessoas

Ingredientes:

- 300g de cebola crua;
- 50g de alho cru;
- 3kg de pescada filé cru;
- 20g de hortelã fresco;
- 25g de limão tahiti;
- 50g de sal cozinha;
- 10g de orégano moído;



Modo de preparo:

1. Colocar numa vasilha o pescado moído, espremer o suco de limão. Bater o alho misturado com o sal, e cortar a cebola e acrescentar na vasilha com pescado.
2. Misturar os ingredientes e acrescentar folhas de hortelã cortada em pedaços pequenos, para finalizar acrescentar orégano a preparação. Para dar consistência à preparação misturar farinha de kibe (500g).
3. Quando a massa estiver numa consistência de soltar das mãos é o momento de fazer as bolinhas e colocar no forno pré-aquecido numa temperatura de 200°C.

Kibe de peixe assado

TEMPO DE PREPARO: 2h

NÚMERO DE PORÇÕES: 60 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Kibe de peixe assado					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Cebola	5	4,38	1,14	0,012	1,66	0,38	0,05	0,01	0,07	0	0,28	0,88	0	0,44	0	0,13
Alho	0,83	0,76	1,08	0,011	0,86	0,18	0,05	0	0,03	0	0	0,1	0	0,16	0	0,04
Filé de peixe	50	50	1	0,233	45,5	0	9,4	0,6	0	5	0,85	9	0,18	15,5	0,23	40,5
Hortelã	0,33	0,3	1,1	0,001	0,13	0,02	0,01	0	0	0	0,09	0,63	0,03	0	0	0,05
Limão	0,41	0,34	1,19	0,002	0,09	0,03	0	0	0	0	0,16	0,02	0	0,02	0	0
Sal	0,83	0,83	1	0,001	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0,02	0	0	321,69
Triguilho	8,33	8,33	1	0,054	28,49	6,32	1,02	0,11	1,52	0	0	2,92	0,21	13,66	0,16	1,42
Orégano Seco	0,16	0,16	1	0,025	0,49	0,1	0,02	0,02	0,02	1,1	0,11	2,52	0,07	0,43	0	0,02
TOTAL				0,339	77,22	7,03	10,55	0,74	1,64	6,1	1,49	16,27	0,49	30,23	0,39	363,85

MODO DE PREPARO: 1. Colocar numa vasilha o pescado moído, espremer o suco de limão. Bater o alho misturado com o sal, e cortar a cebola e acrescentar na vasilha com pescado; 2. Misturar os ingredientes e acrescentar folhas de hortelã cortada em pedaços pequenos, para finalizar acrescentar orégano a preparação. Para dar consistência à preparação misturar farinha de kibe [500g]; 3. Quando a massa estiver numa consistência de soltar das mãos é o momento de fazer as bolinhas e colocar no forno pré-aquecido numa temperatura de 200°C.

Superatracados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Sal refinado iodado	1,35
Orégano Seco	157,2
Farinha para quibe (triguilho)	6,59

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Triguilho (kibe)	Arroz integral	Alergias e intolerâncias

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).

Lembre-se: Para substituir pelo arroz, deve-se triturrá-lo ainda cru para que se apresente em forma de farelo/canjica, assim como a consistência do triguilho se apresenta.



Preparação
fonte de Magnésio

Filé de peixe no creme de jerimum

TEMPO DE PREPARO: 1h10min

NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

Ingredientes:

- 1 e ½ kg de jerimum;
- 1kg de pescada filé cru;
- 200g de pimentão verde cru;
- 300g de cebola crua;
- 100g de pimenta de cheiro;
- 10g de alho cru;
- 10mg de pimenta do reino;
- 100g de cebolinha verde crua;
- 200g de leite de vaca integral pó;
- 400ml de óleo de soja;
- 150g de sal cozinha;
- 50ml de limão tahiti;
- 150g de farinha de trigo;
- 20ml de azeite de oliva extra virgem;
- 300g de queijo mozzarella;



Modo de preparo:

1. Colocar os filés de peixe submersos por trinta minutos em água com sumo de limão, em seguida lave o peixe, em

Filé de peixe no creme de jerimum

TEMPO DE PREPARO: 1h10min

NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

seguida, lave o peixe em água corrente e deixe escorrer por mais 10 minutos, tempere com sal a gosto e passe na farinha de trigo ou farelo de pão. Picar todos os ingredientes.

2. Picar os ingredientes: pimentão, pimenta de cheiro, cebola de cabeça e cebolinhas verdes.

3. Em uma frigideira média coloque os 400 ml de óleo de soja para fazer a fritura, deixando aquecer por 10 minutos, frite todos os filés deixando-os dourados.

4. MOLHO: Colocar o jerimum para cozinhar por 10 minutos com aproximadamente $1\frac{1}{2}$ de água, em seguida, bata-a no liquidificador com 200 ml de leite em pó até que se torne um creme bem consistente. Utilizar a água do próprio cozimento para batê-la. Deixe reservado o creme.

5. Em uma frigideira grande, coloque 20 ml de azeite, acrescentando em seguida todos ingredientes já picados. Deixe-os dourando por 12 minutos.

6. Pegue o creme de jerimum derrame aos poucos na frigideira misture bem deixando-o cozinhar por mais 10 minutos. Experimente o creme se necessário acrescente sal a gosto.

Filé de peixe no creme de jerimum

TEMPO DE PREPARO: 1h10min

NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

7. Pegue os filés de peixe coloque aos poucos no creme de forma que eles não quebrem, por isso, deve-se mexê-los suavemente cobrindo-o com o próprio creme.

8. Ao terminar pegue os 300 g de queijo mozzarella, esfarele sobre o creme e suavemente cubra-o fazendo pressão para que fique submerso, desligue o fogo e sirva com arroz branco.

Filé de peixe no creme de jerimum

TEMPO DE PREPARO: 1h10min

NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)																
NOME DA PREPARAÇÃO: Filé de peixe no creme de jerimum					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PR (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mg)	VIT. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Abóbora	75	56,39	1,33	0,061	22,56	5,53	0,68	0,17	0,34	197,37	23,68	6,77	0,39	0	0	0
Filé de peixe	50	50	1	0,233	45,5	0	9,4	0,6	0	5	0,85	9	0,18	15,5	0,23	40,5
Pimentão verde	10	8,06	1,24	0,018	2,18	0,52	0,07	0,02	0,14	5,09	7,2	0,73	0,04	0,81	0	0,16
Cebola	15	13,15	1,14	0,036	5	1,14	0,15	0,02	0,22	0	0,84	2,63	0,03	1,32	0,02	0,39
Pimenta do cheiro	5	4,03	1,24	1,286	1,09	0,26	0,04	0,01	0,07	22,97	7,66	0,36	0,02	0,4	0	0,08
Alho	0,5	0,46	1,08	0,007	0,52	0,11	0,03	0	0,02	0	0	0,06	0	0,1	0	0,02
Pimenta do reino	0,5	0,5	1	0,047	1,27	0,32	0,05	0,02	0,13	0,1	0	2,19	0,14	0,97	0	0,22
Cebolinha	5	4,23	1,18	0,008	1,27	0,18	0,14	0,03	0,11	18,41	2,46	3,89	0,07	1,78	0,02	0,13
Leite integral	10	10	1	0,017	6,34	0,47	0,33	0,33	0	3,1	0,09	11,9	0	1,34	0,04	4,9
Óleo de soja	20	20	1	0,134	176,8	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	7,5	7,5	1	0,01	0	0	0	0	0	0	0	3,8	0	0,15	0	2.906,85
Limão	2,5	2,1	1,19	0,013	0,53	0,18	0,01	0	0	0,04	0,97	0,15	0	0,13	0	0,02
Farinha de trigo	7,5	7,5	1	0,023	27,04	5,63	0,73	0,1	0,18	0	0	1,34	0,07	2,33	0,06	0,06
Azeite de Oliva	1	1	1	0,037	8,84	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Queijo mozzarella	15	15	1	0,599	42,15	0,33	2,91	3,24	0	36,15	0	77,55	0,03	2,79	0,33	55,95
TOTAL				2,529	340,89	14,67	14,54	25,54	1,21	288,23	43,75	118,37	0,97	27,62	0,7	3009,28

MODO DE PREPARO: 1. Colocar os filés de peixe submersos por trinta minutos em água com sumo de limão, em seguida lave o peixe em água corrente e deixe escorrer por mais 10 minutos, tempore com sal a gosto e pincele na farinha de trigo ou favelo de pão. Pique todos os ingredientes; 2. Pique os ingredientes: pimentão, pimenta do cheiro, cebola de cabeça e cebolinhas verdes; 3. Em uma frigideira média coloque os 400 ml de óleo de soja para fazer a fritura, deixando aquecer por 10 minutos, frite todos os filés deixando-os dourados; 4. MOLHO: Coloque o jerimum para cozinhar por 10 minutos com aproximadamente 3% de água, em seguida, bata-a no liquidificador com 200 ml de leite em pó até que se torne um creme bem consistente. Utilizar a água da própria cozedura para bater. 5. Deixe reservado o creme; 6. Em uma frigideira grande de 37 cm coloque 20 ml de azeite, acrescentando em seguida todos ingredientes já picados. Coza-os dourados por 12 minutos; 7. Pegue o creme de jerimum derrame aos poucos na frigideira misture bem deixando-o cozinhar por mais 10 minutos. Experimente o creme e, se necessário, acrescente sal a gosto; 8. Pegue os filés de peixe coloque aos poucos no creme de forma que eles não quebrem, por isso, deve-se mexê-los suavemente cobrindo-o com o próprio creme. Ao terminar pegue os 300 g de queijo mozzarella, esfale sobre o creme e suavemente cubra-o fazendo pressão para que fique submerso, desligue o fogo e sirva com arroz branco.

Superatcados da Grande Vitória/ES

Insunros	Valor/kg
Óleo de soja	6,71
Sal refinado iodado	1,35
Farinha de trigo	3,14
Azeite extra virgem	37,7
Pimenta do reino em pó	94
Queijo tipo mozzarella	39,95
Pimenta de cheiro em conserva	257,27

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Queijo	Queijo sem lactose	Intolerâncias
Farinha de trigo	Amido de milho + fubá (empanado)	Alergias e Intolerâncias

*Preparação com restrições ao atendimento as DCNT's, em especial as doenças cardiovasculares, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017), visto a oferta de Na presente. Sugerimos a diminuição utilizando o sal de cozinha em mistura com temperos verdes (cebolinha e salsa) para adesão desse grupo.

Preparação fonte de
Vitamina A,
Vitamina C, Cálcio,
Ferro, Magnésio e Zinco

Bolinho de batata saudável

TEMPO DE PREPARO: 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 149 pessoas

Ingredientes:

- 1kg de batata doce crua;
- 50g de salsinha crua;
- 20g de amido de milho;
- 100g de ovo de galinha inteiro cru;
- 500g de peito de frango cru;
- 20g de sal cozinha;
- 30g de alho cru;
- 100g de cebola crua;
- 30mg de azeite de oliva extra virgem;
- 100g de tomate com semente cru;



Modo de preparo:

1. Cozinhando a batata na água e sal, deixa esfriar, descasque e rale, reserve.
2. Recheio: Em uma panela aqueça o azeite, refogue o alho, em seguida junte a cebola, o tomate, o peito de frango, água e cozinhe, após o cozimento deixe esfriar e desfie todo frango.

Bolinho de batata saudável

TEMPO DE PREPARO: 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 149 pessoas

3. Como fazer: Pegue a massa da batata, acrescente 02 gemas, o amido de milho, a salsinha picada e misture até ficar bem macia.

4. Divida a massa em bolinhos de 50g, abra-os e coloque 45g do recheio, feche-os e asse no forno a 200°C por 25 minutos ou até ficarem bem assados.

5. Sirva com suco de polpa ou da própria fruta de sua região

Bolinho de batata saudável

TEMPO DE PREPARO: 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 149 pessoas

SECRETARIA(MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolinho de batata saudável					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	
Batata doce	6,71	5,93	1,13	0,008	6,23	1,44	0,1	0,02	0,14	101,11	1,01	1,25	0,03	0,59	0,02	0,77	
Salsa	0,33	0,3	1,1	0,0009	0,1	0,02	0,01	0	0	0	0,16	0,54	0	0,06	0	0	
Amido de milho	0,13	0,13	1	0,0007	0,5	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	
Ovo de galinha	0,67	0,59	1,13	0,002	0,88	0,01	0,07	0,06	0	1,13	0	0,29	0	0,06	0	0,74	
Peito de frango	3,35	3,35	1	0,013	5,76	0	0,7	0,31	0	0,8	0,03	0,37	0,02	0,84	0,03	2,11	
Sal	0,13	0,13	1	0,0001	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	50,39	
Alho	0,2	0,18	1,08	0,002	0,2	0,04	0,01	0	0	0	0	0,02	0	0,04	0	0	
Cebola	0,67	0,58	1,14	0,001	0,22	0,05	0,01	0	0	0	0,04	0,12	0	0,06	0	0,02	
Azeite de Oliva	0,2	0,2	1	0,007	1,77	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tomate	0,67	0,53	1,25	0,001	0,11	0,02	0	0	0	0,33	0,1	0,03	0	0,06	0	0,05	
TOTAL				0,0357	15,77	1,7	0,9	0,59	0,14	103,37	1,34	2,65	0,05	1,71	0,05	54,09	

MODO DE PREPARO: 1. Cozinha a batata na Água e sal, deixa esfriar, descasque e rale, reserve; 2. Recheio: Em uma panela aqueça o azeite, refogue o alho, em seguida junte a cebola, o tomate, o peito de frango, água e cozinhe, após o cozimento deixe esfriar e desfie todo frango; 3. Como fazer: Pegue a massa da batata, acrescente duas gemas, o amido de milho, a salsinha picada e misture até ficar bem macia; 4. Divida a massa em bolinhos de 50g, abra-os e coloque 45g do recheio, feche-os e asse no forno a 200°C por 25 minutos ou até ficarem bem assados; 5. Sirva com suco de polpa ou da própria fruta de sua região.

Supermercados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Amido de milho	5,76
Sal refinado iodado	1,35
Azeite extra virgem	37,7

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Ovo	Mucilagem chia/linhaça	Alergias
Leite	Leites vegetais	Alergias e Intolerâncias
Farinha de trigo	Mistura de farinhas de outros cereais (fubá, aveia, arroz, outras)	Alergias e Intolerâncias

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).

Lembre-se: Para cada ovo a ser substituído, utilize 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça (ambas batidas até virar farinha) + 3 colheres de sopa de água, deixando hidratar por 15 a 30 minutos antes de misturá-la a preparação.

Preparação fonte de Vitamina A

Almôndega de inhame e frango com quibebe de abóbora

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas

Ingredientes:

- 1,4kg de peito de frango cru;
- 2kg de inhame cru;
- 36g de alho cru;
- 150g de cebola crua;
- 100g de aveia flocos crua;
- 1,2kg de abobrinha sem casca crua;
- 50g de folha de coentro crua;
- 750ml de leite de vaca integral;
- 75g de manteiga com sal;
- 150g de ovo de galinha inteiro cru;
- 25g de tempero a base de sal;



Modo de preparo:

1. Temperar o frango com tempero a base de sal e louro.
2. Refogar a cebola na manteiga, dourar um pouco, adicionar o alho e dourar em fogo baixo.
3. Adicionar o frango e deixar cozinhar. Triturar o frango em um processador, reservar.

Almôndega de inhame e frango com quibebe de abóbora

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas

4. Descascar o inhame já limpo e cozinhar. Amassar o inhame com garfo em um prato.

5. Misturar frango triturado, inhame amassado, coentro e aveia em um depósito com as mãos.

6. Fazer bolinhas de 20 g e colocar em uma assadeira untada. Levar ao forno para assar. Após sirva.

Almôndega de inhame e frango com quibebe de abóbora

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Almôndega de inhame e frango com quibebe de abóbora					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Peito de Frango	28	28	1	0,111	48,16	0	5,85	2,59	0	6,72	0,28	3,08	0,21	7	0,22	17,64
Inhame	40	32	1,25	0,1	37,76	8,93	0,49	0,05	1,31	0	5,47	5,44	0,17	6,72	0,08	2,86
Alho	0,72	0,66	1,08	0,01	0,75	0,16	0,05	0	0,03	0	0	0,09	0	0,14	0	0,04
Cebola	3	2,63	1,14	0,007	1	0,23	0,03	0	0,04	0	0,17	0,53	0	0,26	0	0,08
Aveia Flocos	2	2	1	0,034	7,68	1,34	0,32	0,13	0,2	0	1,04	0,08	2,96	0,06	0,08	0,08
Abobrinha	24	19,04	1,26	0,022	3,81	0,83	0,23	0,04	0,36	3,73	2,82	3,81	0,09	4,38	0,05	0,38
Coentro	1	0,9	1,1	0,002	0,21	0,03	0,02	0	0,03	0	0,24	0,6	0,02	0,23	0	0,41
Leite integral	15	15	1	0,026	9,21	0,7	0,5	0,5	0	4,65	0,14	17,85	0	2,01	0,06	7,35
Manteiga com sal	1,5	1,5	1	0,032	10,76	0	0,01	1,22	0	11,31	0	0,36	0	0,03	0	11,21
Ovo de galinha	3	2,65	1,13	0,012	3,95	0,03	0,33	0,27	0	5,06	0	1,3	0,04	0,27	0,03	3,34
Sal	0,5	0,5	1	0,0006	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,01	0	193,79
TOTAL				0,3566	123,29	12,25	7,83	4,8	1,97	31,47	9,12	34,22	0,61	24,01	0,5	237,18

MODO DE PREPARO: 1. Temperar o frango com tempero a base de sal e louro; 2. Refogar a cebola na manteiga, dourar um pouco, adicionar o alho e dourar em fogo baixo; 3. Adicionar o frango e deixar cozinhar. Triturar o frango em um processador, reservar; 4. Descascar o inhame já limpo e cozinhar. Amassar o inhame com garfo em um prato; 5. Misturar frango triturado, inhame amassado, coentro e aveia em um depósito com as mãos; 6. Fazer bolinhas de 20 g e colocar em uma assadeira untada. Levar ao forno para assar.

Superatracados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Manteiga com sal	21,96
Sal refinado iodado	1,35
Aveia em flocos	17,44

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Ovo	Mucilagem chia/linhaça	Alergias
Leite	Leites vegetais	Alergias e Intolerâncias
Manteiga	Margarina	Alergias e Intolerâncias

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).

Lembre-se: Para cada ovo a ser substituído, utilize 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça (ambas batidas até virar farinha) + 3 colheres de sopa de água, deixando hidratar por 15 a 30 minutos antes de misturá-la a preparação.

Preparação fonte de
Vitamina A,
Vitamina C, Ferro,
Magnésio, Zinco
e Fibras

Legumes ao creme de milho

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes:

- 500g de cenoura crua;
- 500g de vagem crua;
- 600g de milho verde cru;
- 500g de couve-flor crua;
- 500g de frango carne branca só carne crua;
- 50g de salsa crua;
- 20 g de cebolinha crua;
- 40g de margarina vegetal sem sal;
- 5g de alho cru;
- 15g de sal;
- 1,5l de leite de vaca integral;



Modo de preparo:

1. Corte todos os legumes em pedacinhos pequenos. Cozinhe de modo que fiquem firmes.
2. Retire o milho da espiga. Cozinhe metade (300 gramas). A outra metade bata no liquidificador com o leite coe e reserve.

Legumes ao creme de milho

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

3. Frite o frango em cubinhos em 20 gramas de margarina até que fique dourado, reserve.

4. Junte os legumes, o milho já cozido e o frango em uma só panela com 20 gramas de margarina, alho e o sal.

5. Jogue a seguir o caldo do milho batido com o leite e mexa até engrossar. Desligue o fogo, coloque a salsinha e a cebolinha. Mexa e sirva quente.

Legumes ao creme de milho

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Legumes ao creme de milho					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Cenoura	50	43,1	1,16	0,063	18,53	4,35	0,45	0,08	1,12	1.212,40	4,01	11,64	0,22	6,47	0,09	15,09
Vagem	50	39,68	1,26	0,115	12,3	2,84	0,73	0,05	1,35	26,51	6,47	14,68	0,41	9,92	0,1	2,38
Milho verde	60	24,69	2,43	0,091	34,11	7,05	1,63	0,15	0,97	0	0	0,4	0,1	8,04	0,13	0,28
Couve-flor	50	38,46	1,3	0,041	9,62	2	0,77	0,08	0,75	0,73	17,85	8,46	0,17	5,77	0,11	11,54
Peito de Frango	50	50	1	0,199	86	0	10,45	4,63	0	12	0,5	5,5	0,37	12,5	0,4	31,5
Salsa	5	4,54	1,1	0,014	1,52	0,26	0,15	0,03	0,08	0	2,35	8,15	0,14	0,95	0,06	0,1
Cebolinha	2	1,69	1,18	0,003	0,51	0,07	0,06	0,01	0,04	7,36	0,98	1,55	0,03	0,71	0	0,05
Margarina vegetal	4	4	1	0,035	23,84	0	0	2,7	0	18,48	0	0,22	0	0,05	0	35,76
Alho	0,5	0,46	1,08	0,007	0,52	0,11	0,03	0	0,02	0	0	0,06	0	0,1	0	0,02
Sal	1,5	1,5	1	0,002	0	0	0	0	0	0	0	0,36	0	0,03	0	581,37
Leite integral	150	150	1	0,262	92,1	7,01	4,95	4,98	0	45,5	1,41	178,5	0,08	20,1	0,57	73,5
TOTAL				0,832	279,05	23,69	19,22	12,71	4,33	1.322,98	33,57	229,52	1,52	64,64	1,46	751,59

MODO DE PREPARO: 1. Corte todos os legumes em pedacinhos pequenos. Cozinhe de modo que fiquem firmes; 2. Retire o milho da espiga. Cozinhe metade (300 gramas). A outra metade bata no liquidificador com o leite e reserve; 3. Frite o frango em cubinhos em 20 gramas de margarina até que fique dourado, reserve. Junte os legumes, o milho já cozido e o frango em uma só panela com 20 gramas de margarina, alho e o sal. Jogue a seguir o caldo do milho batido com o leite e mexa até engrossar. Desligue o fogo, coloque a salsinha e a cebolinha. Mexa e sirva quente.

Superatacados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Sal refinado iodado	1,35
Margarina com sal	8,91

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituído	Atendimento
Leite	Leites vegetais	Alergias e intolerâncias

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).



Preparação fonte de
Vitamina A,
Vitamina C, Cálcio,
Ferro, Magnésio,
Zinco e Fibras

Strogonoff de frango com biomassa de banana verde

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas

Ingredientes:

- 500g de peito de frango cru;
- 500g de banana;
- 10g de sal cozinha;
- 100ml de Óleo de soja;
- 70g de cebola crua;
- 240g de cenoura crua;
- 200g de tomate vermelho maduro cru;
- 250ml de leite de vaca integral;
- 12g de cebolinha verde crua;
- 12g de folha de coentro crua;
- 6g de manjeriçãõ cru;
- 3g de alho cru;



Modo de preparo:

1. Selecione sete bananas bem verdes, higienize e leve a pressão por 10 minutos. Após o tempo desligue o fogo e deixe a pressão sair. Assim que sair toda a pressão retire as cascas e leve as bananas (ainda quentes) ao liquidifica-

Strogonoff de frango com biomassa de banana verde

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas

dor, batendo até virar purê (se necessário acrescente água).

2. Corte o peito de frango em cubo e tempere com alho e sal. Pique a cebola, rale a cenoura, retire a sementes e casca do tomate e pique. Leve ao fogo o óleo e peito e deixe fritar até dourar.

3. Em seguida adicione a cebola picada, tomate e cenoura deixando refogar. Acrescente na biomassa o leite e misture. Assim que estiver refogado o peito com os legumes acrescente a mistura da biomassa. Quando levar fervura acrescente o cheiro verde.

Strogonoff de frango com biomassa de banana verde

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Strogonoff de frango com biomassa de banana verde					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Peito de Frango	100	100	1	0,399	172	0	20,9	9,26	0	24	1	11	0,74	25	0,8	63
Banana da Terra	100	53,76	1,86	0,179	49,44	12,58	0,56	0,26	1,09	4,3	4,89	3,22	0,17	15,58	0,09	0,54
Sal	2	2	1	0,002	0	0	0	0	0	0	0	0,48	0	0,04	0	775,16
Óleo de Soja	20	20	1	0,134	175,8	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola	14	12,28	1,14	0,033	4,67	1,06	0,14	0,02	0,21	0	0,79	2,46	0,03	1,23	0,02	0,37
Cenoura	48	41,37	1,16	0,06	17,79	4,18	0,43	0,08	1,08	1.163,74	3,85	11,17	0,21	6,21	0,08	14,48
Tomate	40	32	1,25	0,066	6,72	1,49	0,27	0,11	0,33	19,94	6,11	1,6	0,14	3,52	0,03	2,88
Leite integral	50	50	1	0,087	30,7	2,34	1,65	1,66	0	15,5	0,47	59,5	0,03	6,7	0,19	24,5
Cebolinha	2,4	2,03	1,18	0,004	0,61	0,09	0,07	0,01	0,05	8,84	1,18	1,87	0,03	0,85	0,01	0,06
Coentro	2,4	2,18	1,1	0,006	6,08	1,13	0,48	0,1	0,23	43,6	12,4	27,27	0,93	15,19	0	4,62
Manjericão	1,2	1,09	1,1	0,009	0,29	0,05	0,03	0,01	0,03	4,21	0,2	1,68	0,03	0,88	0	0,04
Alho	0,6	0,55	1,08	0,008	0,62	0,13	0,04	0	0,02	0	0	0,07	0	0,12	0	0,03
TOTAL				0,987	464,72	23,05	24,57	31,51	3,04	1284,13	30,89	120,32	2,31	75,32	1,22	885,68

MODO DE PREPARO: 1. Seleccione sete bananas bem verdes, higienize e leve a pressão por 10 minutos. Após o tempo desligue o fogo e deixe a pressão sair. Assim que sair toda a pressão retire as cascas e leve as bananas (ainda quentes) ao liquidificador, batendo até virar purê (se necessário acrescente água); 2. Corte o peito de frango em cubo e tempere com alho e sal. Pique a cebola, rale a cenoura, retire a sementes e casca do tomate e pique. Leve ao fogo o óleo e peito e deixe fritar até dourar; 3. Em seguida adicione a cebola picada, tomate e cenoura deixando refogar. Acrescente na biomassa o leite e misture. Assim que estiver refogado o peito com os legumes acrescente a mistura da biomassa. Quando levar ferverva acrescente o cheiro verde.

Supermercados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Óleo de soja	6,71
Sal refinado iodado	1,35

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Leite	Leites vegetais	Alergias e Intolerâncias

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).

Preparação fonte de
Vitamina A, Vitamina C,
Cálcio, Ferro,
Magnésio, Zinco
e fibras



REGIÃO SUDESTE



Torta de legumes com frango da Dalva

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas

Ingredientes:

- 100g de cebola crua;
- 300g de tomate vermelho maduro cru;
- 60 ml de óleo de soja;
- 500g de peito de frango cru;
- 100g de cenoura crua;
- 100g de brócolis cru;
- 100g de milho verde cru;
- 50g de salsa crua;
- 50g de cebolinha verde crua;
- 100g de queijo minas frescal;
- 350g de ovo de galinha inteiro cru;
- 375g de farinha de trigo;
- 20g de fermento em pó químico;
- 18g de sal cozinha;
- 100g de abobrinha italiana crua;



Modo de preparo:

1. Ralar os legumes e reservar.



REGIÃO SUDESTE



Torta de legumes com frango da Dalva

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas

2. Cozinhar o frango desfiar e reservar.
3. Bater no liquidificador os ovos, óleo e o sal.
4. Em um recipiente colocar o trigo, o fermento e misturar. Acrescentar a mistura do liquidificador, mexer bem e acrescentar os legumes, o peito de frango e o queijo (que pode ser opcional) mexer até que se obtenha uma massa bem homogênea.
5. Untar um refratário e colocar para assar em forno médio durante aproximadamente 40 minutos.



REGIÃO SUDESTE

Torta de legumes com frango da Dalva

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de legumes com frango da Dalva

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Cebola	3,33	2,92	1,14	0,008	1,11	0,25	0,03	0	0,05	0	0,19	0,58	0	0,29	0	0,09
Tomate	10	8	1,25	0,016	1,68	0,37	0,07	0,03	0,08	4,98	1,53	0,4	0,04	0,88	0	0,72
Óleo de soja	2	2	1	0,014	17,68	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Peito de frango	16,66	16,66	1	0,066	28,66	0	3,48	1,54	0	4	0,17	1,83	0,12	4,17	0,13	10,5
Cenoura	3,33	2,87	1,16	0,004	1,23	0,29	0,03	0,01	0,07	80,73	0,27	0,77	0,01	0,43	0	1
Brócolis	3,33	2,56	1,3	0,008	0,72	0,13	0,08	0,01	0,08	3,95	2,39	1,23	0,02	0,64	0,01	0,69
Milho verde	3,33	1,37	2,43	0,005	1,89	0,39	0,09	0,01	0,05	0	0	0,02	0	0,45	0	0,02
Salsa	1,66	1,5	1,1	0,004	0,5	0,09	0,05	0,01	0,03	0	0,78	2,69	0,05	0,31	0,02	0,03
Cebolinha	1,66	1,4	1,18	0,002	0,42	0,06	0,05	0,01	0,04	6,09	0,81	1,29	0,02	0,59	0	0,04
Queijo minas frescal	3,33	3,33	1	0,083	8,8	0,11	0,58	0,67	0	5,34	0	19,29	0,03	0,23	0	1,04
Ovo de galinha	11,66	10,31	1,13	0,049	15,36	0,13	1,29	1,03	0	19,69	0	5,05	0,15	1,03	0,11	12,99
Farinha de trigo	12,5	12,5	1	0,039	45,06	9,39	1,22	0,17	0,29	0	0	2,23	0,12	3,88	0,1	0,09
Fermento em pó químico	0,66	0,66	1	0,017	1,08	0,25	0,03	0	0	0	0	7,46	0	0,06	0,02	77,88
Sal	0,6	0,6	1	0,0008	0	0	0	0	0	0	0	0,14	0	0,01	0	232,55
Abobrinha	3,33	2,64	1,26	0,003	0,53	0,12	0,03	0,01	0,05	0,52	0,39	0,53	0,01	0,61	0	0,05
TOTAL				0,3188	124,72	11,58	7,03	5,5	0,74	125,3	6,53	43,51	0,57	13,58	0,39	337,69

MODO DE PREPARO: 1. Ralar os legumes e reservar; 2. Cozinhar o frango desfiar e reservar; 3. Bater no liquidificador os ovos, óleo e o sal; 4. Em um recipiente colocar o trigo, o fermento e misturar. Acrescentar a mistura do liquidificador, mexer bem e acrescentar os legumes, o peito de frango e o queijo (que pode ser opcional) mexer até que se obtenha uma massa bem homogênea. 5. Untar um refratário e colocar para assar em forno médio durante aproximadamente 40 minutos.

Superatcados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Óleo de soja	6,71
Sal refinado iodado	1,35
Farinha de trigo	3,14
Fermento químico em pó	26,84
Queijo minas frescal	24,98

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Ovo	Mucilagem chia/linhaça	Alergias
Queijo	Queijo sem lactose	Intolerâncias
Farinha de trigo	Mistura de farinhas de outros cereais (fubá, aveia, arroz, outras)	Alergias e intolerâncias

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).

Lembre-se: Para cada ovo a ser substituído, utilize 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça (ambas batidas até virar farinha) + 3 colheres de sopa de água, deixando hidratar por 15 a 30 minutos antes de misturá-la a preparação.

Preparação fonte de
Vitamina A,
Vitamina C, Ferro
e Zinco



REGIÃO SUDESTE



Lasanha de fubá nutritiva

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes:

- 100g cenoura;
- 100g chuchu;
- 100g batata inglesa;
- 100g tomate vermelho;
- 100g cebola;
- 100g pimentão verde;
- 100g fubá de milho;
- 100g queijo mozzarella;
- 500g peito de frango;
- 100g vagem;
- 10g alho;
- 10g sal;
- 10ml óleo de soja;
- 10g orégano;



Modo de preparo:

1. MASSA: Coloque o fubá de molho em 1 litro de água fria por cerca de 20 minutos, reserve. Rale a cenoura e pique em cubinhos o chuchu e a batata. Refogue esses le-



REGIÃO SUDESTE



Lasanha de fubá nutritiva

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

gumes em 2 colheres de óleo, alho, sal e cebola. Acrescente 2 litros de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Acrescente o fubá que estava de molho na água fria nessa água com os legumes ferventes mexendo sem parar. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando.

2. **RECHEIO:** Cozinhe o frango com o restante do óleo, alho e cebola e vá dourando aos poucos. Desfie o frango, acrescente o tomate e o pimentão cortados em cubinhos, a vagem picadinha. Tempere com sal e cheiro verde a gosto.

3. **MONTAGEM:** Em um tabuleiro coloque uma camada de massa, uma camada de recheio, outra camada de massa e cubra com mozzarella ralada, salpique orégano. Leve ao forno até derreter o queijo.

Lasanha de fubá nutritiva

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Lasanha de fubá nutritiva					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Cenoura	10	8,62	1,16	0,012	3,71	0,87	0,09	0,02	0,22	242,48	0,8	2,33	0,04	1,29	0,02	3,02
Chuchu	10	7,75	1,29	0,006	1,86	0,42	0,07	0,02	0,23	0,43	0,85	1,47	0,03	1,09	0,03	0,31
Batata inglesa	10	9,43	1,06	0,018	7,45	1,7	0,2	0,01	0,15	0	1,86	0,66	0,07	1,98	0,04	0,57
Tomate	10	8	1,25	0,016	1,68	0,37	0,07	0,03	0,08	4,98	1,53	0,4	0,04	0,88	0	0,72
Cebola	10	8,77	1,14	0,024	3,33	0,76	0,1	0,01	0,15	0	0,56	1,75	0,02	0,88	0,02	0,26
Pimentão verde	10	8,06	1,24	0,018	2,18	0,52	0,07	0,02	0,14	5,09	7,2	0,73	0,04	0,81	0	0,16
Fubá de milho	10	10	1	0,02	36,2	7,69	0,81	0,36	0,73	4,7	0	0,6	0,35	12,7	0,18	3,5
Queijo mozzarella	10	10	1	0,399	28,1	0,22	1,94	2,16	0	24,1	0	51,7	0,02	1,86	0,22	37,3
Peito de frango	50	50	1	0,199	86	0	10,45	4,63	0	12	0,5	5,5	0,37	12,5	0,4	31,5
Vagem	10	7,93	1,26	0,023	2,46	0,57	0,15	0,01	0,27	5,3	1,29	2,93	0,08	1,98	0,02	0,48
Alho	1	0,92	1,08	0,014	1,04	0,22	0,06	0	0,04	0	0	0,12	0	0,2	0	0,05
Sal	1	1	1	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0,24	0	0,02	0	387,58
Óleo de soja	1	1	1	0,006	8,84	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Orégano Seco	1	1	1	0,157	3,06	0,64	0,11	0,1	0,15	6,9	0,67	15,76	0,44	2,7	0,07	0,15
TOTAL				0,913	185,91	13,98	14,12	8,37	2,16	305,98	15,26	84,19	1,5	38,89	1	465,6

MODO DE PREPARO: 1. Massa: Coloque o fubá de milho em 1 litro de água fria por cerca de 20 minutos, reserve. Rale a cenoura e pique em cubinhos o chuchu e a batata. Refogue esses legumes em 2 colheres de óleo, alho, sal e cebola. Acrescente 2 litros de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Acrescente o fubá que estava de molho na água fria nessa água com os legumes ferventes mexendo sem parar. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando; 2. Recheio: Cozinhe o frango com o restante do óleo, alho e cebola e vá dourando aos poucos. Desfie o frango, acrescente o tomate e o pimentão cortados em cubinhos, a vagem picadinha. Tempere com sal e cheiro verde a gosto; 3. Montagem: Em um tabuleiro coloque uma camada de massa, uma camada de recheio, outra camada de massa e cubra com mozzarella ralada, salpique orégano. Leve ao forno até derreter o queijo.

Supermercados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Óleo de soja	6,71
Sal refinado iodado	1,35
Queijo tipo mozzarella	39,95
Orégano seco	157,2

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituído	Atendimento
Queijo	Queijo sem lactose	Intolerâncias

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).

Preparação fonte de
Vitamina A,
Vitamina C, Cálcio,
Ferro, Magnésio,
Zinco e Fibras



REGIÃO SUL



Bolo de abóbora salgado orgânico

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas

Ingredientes:

- 15g de carne bovina acém moído cru;
- 250g de ovo de galinha inteiro cru;
- 200ml de leite de vaca integral;
- 200g de farinha de trigo;
- 150g de abóbora pescoço crua;
- 60g de cenoura crua;
- 30ml de óleo de soja;
- 5g de salsa crua;
- 1g de sal cozinha;
- 0.01g de orégano moído;
- 0.01g de manjerição moído;
- 10g de fermento em pó químico;



Modo de Preparo:

1. Higienizar os legumes antes do preparo.
2. Abóbora deve ser descascada e picada, cenoura deve ser ralada, salsa picada e reserve.



REGIÃO SUL



Bolo de abóbora salgado orgânico

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas

3. Fazer a carne moída frita em um fio de óleo de soja e 1 pitada de sal e orégano para temperar após isso também deve reservar.

4. MASSA DO BOLO: Bater a clara do ovo separado e reserve. No liquidificador será batido abóbora c/ gema, óleo, sal e leite até homogeneizar;

5. Após isso deve ser misturado junto à carne moída, cenoura ralada, e os temperos (manjerição, Orégano e salsa) e Fermento em pó, e no final misturar a clara de ovo.

6. Untar a forma e por fim levar assar em forno médio por 40 minutos. Após, sirva.

Bolo de abóbora salgado orgânico

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de abóbora salgado orgânico					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Carne moída bovina	0,37	0,37	1	0,005	1,08	0	0,1	0,07	0	0	0	0,04	0,01	0,08	0,02	0,34
Ovo de galinha	6,25	5,53	1,13	0,026	8,24	0,07	0,69	0,55	0	10,56	0	2,71	0,08	0,55	0,06	6,97
Leite integral	5	5	1	0,008	3,07	0,23	0,17	0,17	0	1,55	0,05	5,95	0	0,67	0,02	2,45
Farinha de trigo	5	5	1	0,015	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0	0	0,89	0,05	1,55	0,04	0,04
Abóbora	3,75	2,81	1,33	0,003	1,12	0,28	0,03	0,01	0,02	9,84	1,18	0,34	0,02	0	0	0
Cenoura	1,5	1,29	1,16	0,001	0,55	0,13	0,01	0	0,03	36,29	0,12	0,35	0	0,19	0	0,45
Óleo de soja	0,75	0,75	1	0,005	6,63	0	0	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsa	0,12	0,1	1,1	0,0003	0,03	0,01	0	0	0	0	0,05	0,18	0	0,02	0	0
Sal	0,02	0,02	1	0,00002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fermento em pó químico	0,25	0,25	1	0,006	0,41	0,09	0,01	0	0	0	0	2,83	0	0,02	0	29,5
TOTAL				0,06932	39,15	4,56	1,5	1,62	0,17	58,24	1,4	13,29	0,16	3,08	0,14	39,75

MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes antes do preparo; 2. Abóbora deve ser descascada e picada, cenoura deve ser ralada, salsa picada e reserve; 3. Fazer a carne moída frita em um fio de óleo de soja e 1 pitada de sal e orégano para temperar após isso também deve reservar; 4. MASSA DO BOLO: Bater a clara do ovo separado e reserve. No liquidificador será batido abóbora c/ gema, óleo, sal e leite até homogeneizar; 5. Após isso deve ser misturado junto à carne moída, cenoura ralada, e os temperos (manjerição, Orégano e salsa) e Fermento em pó, e no final misturar a clara de ovo; 6. Untar a forma e por fim levar assar em forno médio por 40 minutos.

Supercadacos da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Farinha de trigo	3,14
Óleo de soja	6,71
Sal refinado iodado	1,35
Fermento químico em pó	26,84

Preparação fonte
de
Vitamina A

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Ovo	Mucilagem chia/linhaça	Alergias
Leite	Leites vegetais	Alergias e Intolerâncias
Farinha de trigo	Mistura de farinhas de outros cereais (fubá, aveia, arroz, outras)	Alergias e Intolerâncias

***Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).**

Lembre-se: Para cada ovo a ser substituído, utilize 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça (ambas batidas até virar farinha) + 3 colheres de sopa de água, deixando hidratar por 15 a 30 minutos antes de misturá-la a preparação.



REGIÃO SUL



Arroz à brasileira

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas

Ingredientes:

- 1kg de arroz branco cru;
- 50ml de óleo de soja;
- 1/2kg de peito de frango cru;
- 200g de vagem crua;
- 300g de couve-flor crua;
- 300g de brócolis cru;
- 200g de cenoura crua;
- 100g de cebola crua;
- 20g de alho cru;
- 15g de cebolinha verde crua;
- 15g de salsinha crua;



Modo de preparo:

1. Em uma panela, frite o alho e a cebola no óleo, deixar cozinhar e reservar. Em outra panela cozinhar o peito de frango, desfiar e reservar.

2. Em outra panela cozinhar a vagem, brócolis e couve flor com um pouco de sal, escorrer e colocar em um recipiente, juntamente com o arroz e peito de frango, misturar tudo, adicionar o cheiro verde e servir.

Arroz à brasileira

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO (ENSINO BÁSICO/MÉDIO)

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz à Brasileira					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Arroz branco	33,33	67,65	2,03	0,147	84,35	17,23	1,57	0,8	0,33	0	0,35	8,41	0,93	6,1	0,26	186,63
Óleo de soja	1,66	1,66	1	0,012	14,67	0	0	1,66	0	0	0	0	0	0	0	0
Peito de frango	16,66	16,66	1	0,066	28,66	0	3,48	1,54	0	4	0,17	1,83	0,12	4,17	0,13	10,5
Vagem	6,66	5,28	1,26	0,014	1,64	0,38	0,1	0,01	0,18	3,53	0,86	1,95	0,05	1,32	0,01	0,32
Couve-flor	10	7,69	1,3	0,008	1,92	0,4	0,15	0,02	0,15	3,57	1,69	0,03	1,15	0,02	2,31	
Brócolis	10	7,69	1,3	0,026	2,15	0,4	0,23	0,03	0,23	11,86	7,17	3,69	0,07	1,92	0,03	2,08
Cenoura	6,66	5,74	1,16	0,008	2,47	0,58	0,06	0,01	0,15	161,47	0,53	1,55	0,03	0,86	0,01	2,01
Cebola	3,33	2,92	1,14	0,008	1,11	0,25	0,03	0	0,05	0	0,19	0,58	0	0,29	0	0,09
Alho	0,6	0,55	1,08	0,008	0,62	0,13	0,04	0	0,02	0	0	0,07	0	0,12	0	0,03
Cebolinha	0,5	0,42	1,18	0,0008	0,13	0,02	0,01	0	0,01	1,83	0,24	0,39	0	0,18	0	0,01
Salsa	0,5	0,45	1,1	0,001	0,15	0,03	0,01	0	0	0	0,23	0,81	0,01	0,09	0	0,01
TOTAL				0,2988	53,52	2,19	4,11	3,27	0,79	182,84	12,96	12,56	0,31	10,9	0,2	17,36

MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela, frite o alho e a cebola no óleo, deixar cozinhar e reservar. Em outra panela cozinhar o peito de frango, desfiar e reservar; 2. Em outra panela cozinhar a vagem, brócolis e couve flor com um pouco de sal, escorrer e colocar em um recipiente, juntamente com o arroz e peito de frango, misturar tudo, adicionar o cheiro verde e servir.

Superatcados da Grande Vitória/ES

Insumos	Valor/kg
Arroz branco	4,41
Óleo de soja	6,71

Substituição de ingredientes para atendimento às NAE's

Ingrediente substituído	Ingrediente substituto	Atendimento
Arroz branco	Arroz integral	Diabetes

*Preparação em atendimento também as DCNT's, de acordo com as recomendações do manual para atendimento aos alunos com NAE do FNDE (2017).



Preparação fonte de
Vitamina A
e
Vitamina C

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



ARAUJO, Lana Raysa da Silva et al. Alimentação escolar e agricultura familiar: análise de recursos empregados na compra de alimentos.

Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 35, n. 11, e00004819, 2019.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos, Brasília, DF, 2009.

BRASIL. Lei nº 12.982, de 28 de Maio de 2014. Altera a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos, Brasília, DF, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação (Fundo nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE). Cartilha Nacional da Alimentação Escolar. 2º edição, Brasília, DF, 2015.

BRASIL. Ministério da Educação (Fundo nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE). Caderno de referência sobre alimentação escolar para estudantes com necessidades alimentares especiais. Brasília, DF, 2017.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Brasil: 500 anos de povoamento**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: < <https://brasil500anos.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 01 out. 2020.

KOBRICH, Claus; BRAVO-PENA, Felipe; BOZA, Sofía. Percepción y actitudes de consumidores chilenos respecto a productos de origen campesino: un estudio exploratorio. **RIVAR (Santiago)**, Santiago, v. 6, n. 18, p. 59-78, set. 2019.

MOTA, Cristiane Herbst; MASTROENI, Silmara Salete de Barros Silva; MASTROENI, Marco Fabio. Consumo da refeição escolar na rede pública municipal de ensino. **Rev. Bras. Estud. Pedagog.**, Brasília, v. 94, n. 236, p. 168-184, Abr. 2013.

PAULA, Flávia Anastácia de et al. Educação, Saúde e Alimentação na escola: Um olhar para as Necessidades Alimentares Especiais. **Pleiade - Revista Científica Eletrônica do Centro Universitário Uniamérica**, v. 8, n. 14, p. 62-72, Jun. 2014.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. **Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2014.

PONTES, Dorasilvia Ferreira et al. Influência das mucilagens de sementes de chia (*Salvia hispanica* L.) e linhaça marrom (*Linum usitatissimum* L.) na qualidade tecnológica do pão. **Research, Society and Development**, vol. 9, n. 10, p. 1-25, 2020.

SANTOS, TC. **Organização da linha de cuidado das pessoas com necessidades alimentares especiais: relato de experiência a partir da construção de um protocolo**. Trabalho de conclusão de re-

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



sidência. Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Fundação Estatal Saúde da Família (FESF-SUS) / Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ-BA), Camaçari, 2018.

TOLEDO, L. A. F.; COSTA, R. H. M.; PIRES, L. H. Z.; BISSOLI, M. C. Avaliação e Comparação do Cumprimento dos Cardápios da Merenda Escolar em uma Escola da Rede Pública Municipal de Ensino/Valuation and Comparison to do the Menu of the School Dinner in a Municipal Teaching Public System School. **REVISTA CIÊNCIAS EM SAÚDE**, v. 2, n. 4, p. 15-22, 11, 2012.



Apoio:



**PREFEITURA DE
VILA VELHA**
Secretaria Municipal de
Educação

