



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO
CADERNO DE RECEITAS DA MERENDEIRA

MEDIDAS

1 XÍCARA =

Açúcar 180g
Água 300ml
Amido de milho 100g
Arroz 200g
Aveia em flocos 80g
Farinhas 180g
Leite em Pó 100g
Leite UHT 240ml
Óleo de soja 240ml
Cacau 100% 90g

1 COLHER SOPA=

Açúcar 15g
Amido de Milho 10g
Cacau 10g
Farinhas 20g
Fermento Químico 20g
Margarina 20g
Óleo de soja 10g
Sal 15g
Tempero Verde 5g
Vinagre 15g

UNIDADES MÉDIA

Abóbora 1,2 kg	Abacaxi COL S 25g
Alho (cabeça) 50g	Banana 100g
Alho (dente) 4g	Bergamota 100g
Batata Doce 150g	Laranja 180g
Batata Inglesa 100g	Maçã 120g
Beterraba 150g	Mamão COL S 40g
Brócolis 300g	Manga COL S 15g
Cebola 100g	Melão COL S 40g
Cenoura 120g	Morango 15g
Chuchu 200g	
Couve 500g	
Couve-flor 300g	
Repolho 500g	
Tomate 100g	

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)		
BASES CASEIRAS	ARROZ E MASSA	FEIJÃO E SOPA
Creme de Leite	Arroz Simples	Feijão Preto
Leite Condensado	Arroz Integral	Feijão Carioca
Maionese de Leite	Arroz com Carne/Carreteiro	Feijão Branco
Molho Branco	Arroz com Frango/ Risoto	Lentilha
Molho de Tomate	Arroz com Couve	Ervilha
Requeijão	Arroz com Repolho	Sopa de Ervilha (Verde)
Calda de Cacau (Bolo)	Arroz Enriquecido	Sopa de Feijão Branco
Calda Nutritiva (Bolo)	Arroz Primavera	Sopa de Feijão Preto
	Macarrão ao Molho	Sopa de Lentilha
	Macarrão Creme Abóbora	Sopa de Massa c/ Ovo
	Macarrão Carne Bovina	Sopa de Massa c/ Carne
	Macarrão Frango	Sopa de Massa c/ Frango
	Macarrão Nutritivo	Sopa de Legumes c/ Carne
	Macarrão Primavera	Sopa de Legumes c/ Frango

Resp. Téc do PNAE (NAE/SMEd) - Nutricionista Suelen Xavier Dias CRN² 10199D

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)	
CARNE	ACOMPANHAMENTO
Bovina com Molho	Aipim no forno
Bovina ao Molho branco	Couve com Ovo
Bovina Acebolada	Couve Refogada
Bovina com Abóbora	Omelete de Legumes
Bovina com Batata	Polenta Nutritiva
Bovina com Cenoura	Purê de Batata
Bovina com Batata e Cenoura	Salada de Batata
Bovina com Cenoura e Repolho	Salada de Feijão Branco
Jardineira de Carne	Torta Cremosa
Almôndega Bovina	Torta de Couve com Aveia
Frango com Molho	Torta de Pão com Frango
Frango ao Molho branco	Torta Nutritiva
Frango Acebolada	
Frango com Abóbora	
Frango com Batata	
Frango com Cenoura	
Frango com Batata e Cenoura	
Jardineira de Frango	
Almôndega de frango	
Frango Xadrez	
Suína com Molho	
Suína Acebolada	
Suína com Abóbora	
Suína com Cenoura	

Resp. Téc do PNAE (NAE/SMEd) - Nutricionista Suelen Xavier Dias CRN² 10199D

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)	
BOLO	PÃES
Bolo Banana	Pão Branco
Bolo Banana c/ Aveia	Pão Integral
Bolo Banana e Cenoura	Pão de Abóbora
Bolo Beterraba	Pão de Aveia
Bolo Branco	Pão de Banana
Bolo Cenoura	Pão de Banana Integral
Bolo Cenoura e Banana	Pão de Batata Doce
Bolo Cenoura e Beterraba	Pão de Beterraba
Bolo Chocolate	Pão de Cenoura
Bolo Chocolate e Cenoura	Pão de Milho
Bolo Laranja	
Bolo Maçã c/ Aveia	
Bolo Milho	
Bolo Milho e Laranja	
Bolo Pão de Ló	
Bolo de Amendoim	

Resp. Téc do PNAE (NAE/SMEd) - Nutricionista Suelen Xavier Dias CRN² 10199D

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)	
LANCHES	LEITE E VITAMINAS
Canjica	Chocolate Quente
Cookie de Banana	Leite com Cacau
Mingau de Aveia	Vitamina Banana
Mingau de Chocolate	Vitamina Banana c/ Cacau
Mingau Simples	Vitamina Banana e Maçã
Sagu com Suco Tinto	Vitamina Banana e Maçã c/ Cacau
Torta de Bolacha Doce	Vitamina Banana e Mamão
Torta de Bolacha Salgada	Vitamina Maçã e Mamão

Resp. Téc do PNAE (NAE/SMEd) - Nutricionista Suelen Xavier Dias CRN² 10199D

CREME DE LEITE

Lista de ingredientes: amido de milho, leite e margarina

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Amido milho	½ COL sopa	5g	13,7	3,4	0,02	0,01
Leite	5 xícaras	500g	2483	181	127	135
Margarina	6 COL sopa	120g	739	0	0	83,6
Total		625g	3.236	184,4	127	218

Modo de preparo: Reconstituir o leite em água, conforme orientação do fabricante. Coloque o leite e o amido para esquentar, mexendo sempre até formar um mingau. Deixe esfriar em refrigeração por no mínimo 10 minutos. No liquidificador o mingau e a margarina e liquidifique por 5 min ou até estar na consistência de creme de leite.

RENDIMENTO: 50 porções

LEITE CONDENSADO

Lista de ingredientes: leite em pó, açúcar e água fervente

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 xícaras	560g	1856	478	1,5	0
Água fervente	1 xícara	300ml	0	0	0	0
Leite em pó	3 xícaras	300g	1490	108,6	73,2	77,4
Total		1.020g	3.346	586,6	151,7	77,4

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a água fervente, o leite em pó e o açúcar. Bata até dar a consistência de leite condensado.

RENDIMENTO: 50 porções

MAIONESE DE LEITE

Lista de ingredientes: leite, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Água fervente	1 xícara	240ml	0	0	0	0
Leite em pó	3 xícaras	300g	1490	108,6	73,2	77,4
Óleo	1 xícara	240ml	2122	0	0	240
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		795g	3.612	108,6	73,2	317

Modo de preparo: Reconstituir o leite em água, conforme orientação do fabricante. Deixe gelar. Leve o leite ao liquidificador na velocidade máxima e adicione fio de óleo aos poucos, batendo sempre até engrossar. Adicione o sal e demais temperos (opção salsa ou açafrão) e bata um pouco mais.

RENDIMENTO: 50 porções

MOLHO BRANCO

Lista de ingredientes: amido de milho, cebola, leite, margarina e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Amido de milho	2 xícaras	200g	723	174	1,2	0
Cebola	1 unid P	60g	24	5,3	1,0	0,05
Leite em pó	2 xícaras	200g	993	72,4	50,8	54
Margarina	3 COL sopa	60g	358	0	0	40,4
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		535g	4.240	651,5	123,6	129,1

Modo de preparo: Pique a cebola. Aqueça a margarina em uma panela e adicione a cebola mexendo até que fique transparente. A parte misture o leite previamente diluído, conforme orientação do fabricante, com o amido de milho e mexa bem. Acrescente essa mistura à panela com a cebola. Em fogo baixo mexa bem até ferver e engrossar.

RENDIMENTO: 50 porções

MOLHO DE TOMATE

Lista de ingredientes: leite, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	5 dentes	20g	23	4,8	1,4	0,04
Cebola	1 unid M	100g	39,4	8,9	1,7	0,08
Tomate	3 unid M	300g	46	9,4	3,3	0,5
Extrato	1 unid	350g	214	52,4	8,5	0,7
Óleo	4 COL sopa	40ml	354	0	0	40
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		825g	676	75,5	14,9	41,3

Modo de preparo: Descasque e corte o alho, o tomate e a cebola (opção assar antes). Bata em um liquidificador com água. Junte os demais ingredientes em uma panela e cozinhe até o molho ficar espesso.

*Obs.: Colocar uma pitada de açúcar para eliminar a acidez do molho.

RENDIMENTO: 20 porções

REQUEIJÃO

Lista de ingredientes: leite, vinagre e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Leite	3 xícaras	300g	1490	108,5	76,3	81
Vinagre	5 COL sopa	75ml	20	5	0	0
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		390g	1.510	113,6	76,6	80,7

Modo de preparo: Reconstituir o leite, conforme orientação do fabricante. Separe um pouco de leite. Em uma panela ferva o restante do leite, desligue o fogo, acrescente o vinagre e misture, espere 10 minutos para talhar. Coe o leite através de uma peneira (ficará uma ricota na peneira) e leve ao liquidificador juntando sal e o leite reservado. Bater por três minutos. Manter sob refrigeração até a hora de servir.

RENDIMENTO: 20 porções

CALDA DE CACAU

Lista de ingredientes: cacau, água, leite em pó, açúcar e amido/ ou farinha de trigo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 ½ xícaras	400g	1,55	398	1,2	0
Água	1 litro	1 litro	0	0	0	0
Amido/Farinha	1 COL sopa	10g	34,42	8,5	0,06	0,02
Cacau 100%	5 COL sopa	50g	182,5	9	10,5	11,62
Leite em pó	5 xícaras	500g	2.485	196	127	134,5
Total		1.960g	2.704	611,5	139	145

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Após bater bem, transfira a mistura para uma panela até formar um mingau grosso.

RENDIMENTO: 50 porções

CALDA DE NUTRITIVA

Lista de ingredientes: cenoura, beterraba, cacau, água, leite em pó, açúcar e amido/ ou farinha de trigo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 ½ xícaras	400g	1,55	398	1,2	0
Água	1 litro	1 litro	0	0	0	0
Amido/ Farinha	1 COL sopa	10g	34,42	8,5	0,06	0,02
Beterraba	1 unidade M	100g	49	11,1	1,9	0,1
Cacau 100%	5 COL sopa	50g	182,5	9	10,5	11,62
Cenoura	1 unidade M	100g	34	7,7	1,3	0,2
Leite em pó	5 xícaras	500g	2.485	196	127	134,5
Total		2.160g	2.787	630,3	141,96	146,44

Modo de preparo: Bater os legumes no liquidificador com a água, peneirar. voltar com a mistura para o liquidificador e bater com os outros ingredientes. Após bater bem, transfira a mistura para uma panela até formar um mingau grosso.

RENDIMENTO: 50 porções

ARROZ SIMPLES

Lista de ingredientes: arroz, sal e óleo

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Arroz	5 xícaras	1kg	3460	780	74	16,6
Óleo	3 COL sopa	30ml	265	0	0	30
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Total		1.060g	3.725	780	74	46,6

Modo de preparo: Leve o óleo em uma panela ao fogo e deixe aquecer. Acrescente o arroz e sal e misture bem. Adicione água (2 medidas de água para uma de arroz) e cozinhe em fogo brando até secar. Se necessário, acrescente água para terminar o cozimento.

RENDIMENTO: 50 porções

ARROZ INTEGRAL

Lista de ingredientes: arroz integral, sal e óleo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Arroz integral	1 pacote	1kg	3597	775	73,2	18,6
Óleo	3 COL sopa	30ml	265	0	0	30
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Total		1.090g	3.862	775	73,2	48,6

Modo de preparo: Leve o óleo em uma panela ao fogo e deixe aquecer. Acrescente o arroz e sal e misture bem. Adicione água (3 medidas de água para uma de arroz) e cozinhe em fogo brando até secar. Se necessário, acrescente água para terminar o cozimento.

RENDIMENTO: 50 porções

ARROZ COM CARNE (CARRETEIRO)

Lista de ingredientes: arroz, carne bovina, cebola, alho, salsa, sal, óleo, tomate e extrato de tomate.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	34	7,2	2,1	0,1
Arroz	5 xícaras	1kg	3460	780	74	0
Carne bovina	½ pacote	500g	567	0	108,6	23
Cebola	1 ½ unid M	150g	59	13,3	2,6	0,1
Extrato	1 unid	350g	214	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530	0	0	60
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Tomate	4 unid M	400g	69,	14,1	5	0,8
Total		2.518g	4.933	867	201	84

Modo de preparo: Pique o frango, tempere com sal, alho e leve a panela com óleo preaquecido para refogar. Descasque e pique a cebola e o tomate, acrescente ao frango com extrato de tomate. Deixe cozinhar um pouco para encorpar o molho. Acrescente o arroz e junte água fervente (para cada medida de arroz, duas medidas de água) e cozinhe até a água baixar do arroz. *Opção: usar tempero verde.

RENDIMENTO: 75 porções

ARROZ COM FRANGO (RISOTO)

Lista de ingredientes: arroz, frango, cebola, alho, sal, óleo, tomate e extrato de tomate.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	34	7,2	2,1	0,07
Arroz	5 xícaras	1kg	3460	780	74	0
Cebola	1 ½ unid M	150g	59,1	13,3	2,6	0,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	½ pacote	500g	596	0	107,7	15,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0	0	60
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Tomate	4 unid M	400g	69	14,1	5	0,8
Total		2.518g	4.962	867	200	77

Modo de preparo: Pique o frango, tempere com sal, alho e leve a panela com óleo preaquecido para refogar. Descasque e pique a cebola e o tomate, acrescente ao frango com extrato de tomate. Deixe cozinhar um pouco para encorpar o molho. Acrescente o arroz e junte água fervente (para cada medida de arroz, duas medidas de água) e cozinhe até a água baixar do arroz. *Opção: usar tempero verde.

RENDIMENTO: 75 porções

ARROZ COM COUVE

Lista de ingredientes: arroz, alho, cebola, couve, sal e óleo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	34	7,2	2,1	0,07
Arroz	5 xícaras	1kg	3460	780	74	0
Cebola	1 ½ unid M	150g	59	13,3	2,6	0,12
Couve	1 molho	500g	162,4	26	17	3,3
Óleo	6 COL sopa	60ml	530	0	0	60
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Total		1.768g	4.246	826	96	64

Modo de preparo: Higienizar a couve e picar. Aquecer o óleo e acrescentar a cebola e o alho refogando por três minutos ou até murchar. Junte a couve picada e refogue um pouco, juntando logo a seguir o arroz e o sal, misturando bem. Acrescente água o suficiente para cozinhar o arroz.

RENDIMENTO: 50 porções

ARROZ COM REPOLHO

Lista de ingredientes: arroz, alho, cebola, repolho, sal e óleo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	34	7,2	2,1	0,07
Arroz	5 xícaras	1kg	3460	780	74	0
Cebola	1 ½ unid M	150g	59	13,3	2,6	0,12
Óleo	6 COL sopa	60ml	530	0	0	60
Repolho	1 unid M	500g	162,4	26	17	3,3
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Total		1.768g	4.246	826	96	64

Modo de preparo: Higienizar o repolho, corte de fatias finas. Aquecer o óleo e acrescentar a cebola e o alho refogando por três minutos ou até murchar. Junte o repolho picado e refogue um pouco, juntando logo a seguir o arroz e o sal, misturando bem. Acrescente água o suficiente para cozinhar o arroz.

RENDIMENTO: 50 porções

ARROZ ENRIQUECIDO

Lista de ingredientes: arroz, abóbora, brócolis, cebola, couve, sal e óleo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	1/8 unid M	150g	60	9,3	2,6	0,81
Arroz	5 xícaras	1kg	3460	780	74	0
Brócolis	½ unid M	150g	38,3	6,1	5,5	0,4
Cebola	1 ½ unid M	150g	59,1	13,3	2,7	0,1
Couve	½ molho	250g	80	6,5	4,3	0,9
Óleo	6 COL de sopa	60ml	530	0	0	60
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Total		1.790g	4.229	815	89	62

Modo de preparo: Higienize e pique os talos da couve e do brócolis e a casca da abóbora. Refogue a cebola e o alho no óleo preaquecido, junte o arroz, os talos, as cascas e o sal, misturando bem. Acrescente água suficiente para cozinhar o arroz.

RENDIMENTO: 50 porções

ARROZ PRIMAVERA

Lista de ingredientes: arroz, alho, brócolis, cebola, cenoura, salsa, sal e óleo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	34	7,2	2,1	0,07
Arroz	5 xícaras	1kg	3460	780	74	0
Brócolis	2 unid M	600g	153	24,2	21,9	1,6
Cebola	1 ½ unid M	150g	59,1	13,3	2,6	0,1
Cenoura	9 unid M	900g	270	41,	10,1	1,9
Óleo	6 COL sopa	60ml	530	0	0	60
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Total		2.768g	4.517	867	111	64

Modo de preparo: Descasque e pique a cenoura e o brócolis em cubos pequenos. Em panela com água suficiente, cozinhe os vegetais, após escorra e reserve em recipientes separados a água do cozimento e os vegetais. A parte aqueça o óleo e junte a cebola e o alho, refogando até murchar. Acrescente o arroz, o sal e a água de cozimento dos vegetais; se necessário acrescente água. Após cozido, misture o arroz aos vegetais. *Opção: usar tempero verde.

RENDIMENTO: 50 porções

MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE

Lista de ingredientes: massa (qualquer formato), alho, cebola, extrato de tomate, tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 cabeças	150g	181,0	38,3	11,2	0,4
Cebola	1 ½ média	150g	59,1	13,3	2,6	0,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	766,2	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		2.140g	4.759	884,2	130,4	81,6

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo e refogue ligeiramente o alho e a cebola. Acrescente o extrato de tomate misturando bem e deixe em fogo brando mexendo de vez em quando até encorpar o molho. Tempere com sal. A parte cozinhe o macarrão em água o suficiente. Quando estiver cozido “al dente”, escorra e cubra com o molho.

*Opção: usar tempero verde.

RENDIMENTO: 50 porções

MACARRÃO COM CREME DE ABÓBORA

Lista de ingredientes: massa (qualquer formato), alho, cebola, abóbora, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abobora	½ unid M	600g	181,0	38,3	11,2	0,4
Alho	3 cabeças	150g	181,0	38,3	11,2	0,4
Cebola	1 ½ média	150g	59,1	13,3	2,6	0,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	766,2	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		2.740g	4.758	884,2	130,4	81,6

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e a abóbora. Aqueça o óleo e refogue ligeiramente o alho e a cebola. Acrescente a abóbora deixe em fogo brando até cozinhar, amasse como purê, pode acrescentar leite. Tempere com sal. A parte cozinhe o macarrão em água o suficiente. Quando estiver cozido “al dente”, escorra e mistura ao creme de abóbora.

RENDIMENTO: 75 porções

MACARRÃO COM CARNE BOVINA

Lista de ingredientes: massa (qualquer formato), carne bovina, tomate, cebola, alho, óleo, sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 cabeças	150g	181,0	38,3	11,2	0,4
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	1 ½ unid M	150g	59,1	13,3	2,6	0,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	766,2	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		3.140g	6.093	884,2	347,6	126,7

Modo de preparo: Acrescente a carne picada, temperada com alho e sal, em uma panela com óleo preaquecido e deixe refogar. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e termine o cozimento até o molho encorpar. Reserve, mantendo aquecido. À parte coloque o macarrão para cozinhar em água fervente. Quando estiver “al dente” retido do fogo, escorra e misture imediatamente a carne com molho.

RENDIMENTO: 80 porções

MACARRÃO COM FRANGO

Lista de ingredientes: massa (qualquer formato), frango, tomate, extrato de tomate, cebola, alho, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 cabeças	160g	181,0	38,3	11,2	0,4
Cebola	1 ½ unid M	150g	59,1	13,3	2,6	0,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	215,3	30,2
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	766,2	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		3.140g	5.950	884,2	345,7	111,8

Modo de preparo: Acrescente o frango picado, temperada com alho e sal, em uma panela com óleo preaquecido e deixe refogar. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e termine o cozimento até o molho encorpar. Reserve, mantendo aquecido. À parte coloque o macarrão para cozinhar em água fervente. Quando estiver “al dente” retido do fogo, escorra e misture imediatamente ao frango com molho.

RENDIMENTO: 80 porções

MACARRÃO NUTRITIVO

Lista de ingredientes: massa (qualquer formato), alho, cebola, cenoura, chuchu, batata-doce, extrato de tomate.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Batata doce	2 unid M	300g	306,8	73,5	3,4	0,3
Carne	1 pacote	1kg	1.330,0	0,0	217,0	45,0
Cebola	1 unid M	100g	39,0	8,9	1,7	0,1
Cenoura	4 unid M	400g	136,0	30,8	6,0	0,8
Chuchu	2 unid M	400g	76,5	18,5	3,2	0,5
Extrato	2 unid	700g	427,0	105,0	16,8	1,4
Macarrão	2 pacotes	1kg	3.705,7	766,2	103,2	19,7
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	45,0	9,3	0,6	3,3
Total		4.258g	6.100	1.019,3	353,9	71,1

Modo de preparo: Refogue o alho, a cebola e depois coloque os legumes descascados para cozinhar junto com os sachês de extrato de tomate, com um pouco de água até ficarem desmanchando. Em uma panela cozinhe o macarrão. Em outra panela refogue a carne com sal e temperos. Coloque os legumes cozidos no liquidificador e bata com um pouco de água. Após isso misture o macarrão com os legumes batidos e a carne e sirva.

RENDIMENTO: 80 porções

MACARRÃO PRIMAVERA

Lista de ingredientes: massa (qualquer formato), cenoura, brócolis, ovo, cebola, extrato de tomate, tomate óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Brócolis	2 unid M	600g	153,0	24,2	21,8	1,6
Cebola	1 ½ unid M	150g	59,1	13,3	2,6	0,1
Cenoura	6 unid M	600g	180,0	27,4	6,7	3,7
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	766,2	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Ovo	6 ovos	300g	429,3	4,9	39,1	26,7
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		3.140g	5.340	902,4	186,9	113,2

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique os vegetais. Cozinhe o brócolis, a cenoura, o ovo e reserve. Refogue a cebola em óleo pré aquecido, adicione o brócolis e a cenoura e reserve. A parte cozinhe o macarrão em água o suficiente. Quando estiver cozido “al dente”, escorra e agregue aos vegetais e ovo picado, com o sal, misturando bem.

RENDIMENTO: 50 porções

FEIJÃO PRETO

Lista de ingredientes: feijão preto, cebola, alho, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 dentes	12g	13,5	2,8	8	2
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Feijão P	1 pacote	1kg	3.230	587,5	213,4	12,4
Óleo de soja	1 COL sopa	15g	132,6	0	0	15
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.228g	3.396	594,7	222,2	29,90

Modo de preparo: Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados e demais temperos naturais, sem deixar queimar. Leve à panela de pressão junto com o feijão e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para duas medidas e meia de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. Acrescente sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo.

*feijão em demolho por 24 horas, deve desprezar a água.

RENDIMENTO: 40 porções

FEIJÃO CARIOCA

Lista de ingredientes: feijão carioca, cebola, alho, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 dentes	12g	13,5	2,8	8	2
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Feijão C	1 pacote	1kg	3.290	612,2	199,8	12,6
Óleo de soja	1 COL sopa	15g	132,6	0	0	15
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.228g	3.456	619,40	208,60	30,10

Modo de preparo: Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados e demais temperos naturais, sem deixar queimar. Leve à panela de pressão junto com o feijão e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para duas medidas e meia de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. Acrescente sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo.

*feijão em demolho por 24 horas, deve desprezar a água.

RENDIMENTO: 40 porções

FEIJÃO BRANCO

Lista de ingredientes: feijão branco, cebola, alho, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 dentes	12g	13,5	2,8	8	2
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Feijão B	2 pacotes	800g	2.720	479	177,6	10,3
Óleo de soja	1 COL sopa	15g	132,6	0	0	15
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.028g	2.886	486	186	27,8

Modo de preparo: Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados e demais temperos naturais, sem deixar queimar. Leve à panela de pressão junto com o feijão e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para três medidas de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. Acrescente sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo.

*feijão em demolho por 24 horas, deve desprezar a água.

RENDIMENTO: 40 porções

LENTILHA

Lista de ingredientes: lentilha, cebola, alho, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 dentes	12g	13,5	2,8	8	2
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Lentilha	2 pacotes	800g	2.712	496	185,2	6,1
Óleo de soja	1 COL sopa	15g	132,6	0	0	15
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.028g	2.878	503,2	194	23,6

Modo de preparo: Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados e demais temperos naturais, sem deixar queimar. Leve à panela de pressão junto com a lentilha e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para duas medidas de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. Acrescente sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo.

*feijão em demolho por 24 horas, deve desprezar a água.

RENDIMENTO: 40 porções

ERVILHA

Lista de ingredientes: ervilha seca, cebola, alho, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 dentes	12g	13,5	2,8	8	2
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Feijão B	2 pacotes	800g	2.720	479	117,6	10,3
Óleo de soja	1 COL sopa	15g	132,6	0	0	15
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.028g	2.886	486	186	27,8

Modo de preparo: Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados e demais temperos naturais, sem deixar queimar. Leve à panela de pressão junto com a ervilha e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para duas medidas e meia de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. Acrescente sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo. *feijão em demolho por 24 horas, deve desprezar a água.

RENDIMENTO: 40 porções

SOPA DE ERVILHA SECA (SOPA VERDE)

Lista de ingredientes: ervilha, carne, batata, cenoura, alho, cebola, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	½ unid M	600g	234	50,4	10,2	3
Alho	7 dentes	28g	28,2	5,9	1,75	0,5
Batata	5 unid M	1kg	193	5,3	0	0,5
Batata doce	4 unid M	600g	590	141	6,5	0,5
Carne bovina	1 pacote	1kg	1330	0	217	45
Cebola	1 unid M	100g	39	8,9	1,7	0,1
Cenoura	5 unid M	500g	170	38,5	6,5	1
Chuchu	2 unid M	400g	85	20,5	3,5	0,5
Couve	¼ molho	150g	36,5	2,1	1,4	0,5
Ervilha	4 pacotes	1,6kg	5.568	966,4	384	19,2
Óleo de soja	1 COL sopa	15g	132,6	0	0	15
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		6.058g	8.383	1239	632,5	129,3

Modo de preparo: Cozinhar a carne com temperos e especiarias, acrescentar a ervilha e os vegetais já cozidos e devidamente higienizados e picados, com exceção da couve. Quando estiver cozido, acrescentar a couve e ferver mais um pouco. Opcional: Salpicar tempero verde.

RENDIMENTO: 40 porções

SOPA DE FEIJÃO BRANCO

Lista de ingredientes: feijão branco, frango, batata, cenoura, alho, cebola, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	28,2	5,9	1,75	0,5
Batata	5 unid M	1kg	193	5,3	0	44
Cebola	1 unid M	100g	39	8,9	1,7	0,1
Cenoura	5 unid M	500g	170	38,5	6,5	1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Feijão B	4 pacotes	1,6kg	5.443	958,2	355,5	20,6
Frango	1 pacote	1kg	1.190	0	215	30
Óleo de soja	1 ½ COL sopa	15g	132,6	0	0	15
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Salsa	3 COL sopa	45g	14,80	2,50	1,40	0,20
Tomate	1 unid M	100g	22,5	0,3	4,6	1,6
Total		4.768g	7339	1045,8	590,6	113,3

Modo de preparo: Descasque e pique todos os legumes. Doure alho e cebola picada, acrescente o frango em cubos temperados com sal, mexendo bem para refogar. Acrescente água, feijão e os vegetais restantes picados. Cozinhe até que o feijão e os legumes estejam bem cozidos, deixando o caldo da sopa bem consistente. Opcional: salsa picada.

RENDIMENTO: 30 porções

SOPA DE FEIJÃO PRETO OU CARIOCA

Lista de ingredientes: carne bovina, feijão preto batido, cenoura, vagem, batata inglesa, chuchu, abóbora, tomate, alho, cebola, sal e batata doce

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	1 unid M	1.2kg	400,0	61,9	17,5	5,4
Alho	1 cabeça	50g	56,6	12,0	3,5	0,1
Batata	10 unid M	1kg	643,7	146,9	17,7	0,0
Batata doce	6 unid M	900g	1182,4	282,0	12,6	1,3
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	9,9	2,2	0,4	0,0
Cenoura	10 unid M	1kg	300,0	45,6	11,2	2,1
Chuchu	5 unid M	1kg	169,8	41,4	7,0	0,6
Feijão batido	1 pacote	1kg	2990,4	452,1	161,5	68,1
Sal	3 COL sopa	45g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	5 unid M	500g	76,7	15,7	5,5	0,9
Vagem	10 xícaras	1kg	249,0	53,5	17,9	1,7
Total		8.895g	7.413	1113,3	472,0	125,3

Modo de preparo: O feijão deve estar previamente pronto e batido. Coloque a carne na panela de pressão com sal e alho e água para cozinhar. Descasque e pique todos os vegetais. Quando a carne estiver bem cozida, desfie e reponha, acrescente os vegetais e deixe cozinhar até que fiquem bem macios e o caldo esteja cremoso. Adicione o feijão e adicione mais água, se necessário.

RENDIMENTO: 60 porções

SOPA DE LENTILHA

Lista de ingredientes: lentilha, carne, batata, cenoura, alho, cebola, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	4 dentes	28g	28,2	5,9	1,75	0,5
Batata	5 unid M	1kg	640	147	18	0
Carne	1 pacote	1kg	1330	0	217	45
Cebola	1 unid M	100g	39	8,9	1,7	0,1
Cenoura	5 unid M	500g	170	38,5	6,5	1
Lentilha	4 pacotes	1,6kg	5.424	992	370,4	12,3
Óleo de soja	1 COL sopa	10g	132,6	0	0	15
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		4.303g	7.730	1184,7	620,7	75,80

Modo de preparo: Cozinhe a batata e a cenoura. Em uma panela aqueça o óleo e refogue alho e cebola e depois a carne. Na pressão cozinhe a lentilha em fogo baixo por 20 minutos, tempere a lentilha com sal e temperos naturais, transfira a lentilha para a panela da carne e acrescente os legumes e deixe cozinhar até formar um caldo espesso. Opcional: Tempero verde.

RENDIMENTO: 30 porções

SOPA DE MASSA COM OVOS

Lista de ingredientes: ovo, cenoura, batata inglesa, macarrão, chuchu, abóbora, tomate, repolho, alho, cebola, sal e batata doce

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	1 unid M	1,2kg	400,0	61,9	17,5	5,4
Alho	1 cabeça	50g	56,6	12,0	3,5	0,1
Batata doce	5 unid M	750g	1182,4	282,0	12,6	1,3
Batata	10 unid M	1kg	643,7	146,9	17,7	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	10 unid M	1kg	300,0	45,6	11,2	2,1
Chuchu	5 unid M	1kg	169,8	41,4	7,0	0,6
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	76,6	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Ovo	12 unid	600g	715,6	8,2	65,2	44,5
Repolho	1 unid M	500g	85,6	19,3	4,4	0,7
Sal	3 COL sopa	45g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	5 unid M	500g	76,7	15,7	5,5	0,9
Total		7.985g	7886,3	713,5	249,2	135,5

Modo de preparo: Descasque e pique todos os vegetais e após coloque-os em uma panela com água, temperados com sal e alho para cozinhar. Quando estiverem bem cozidos, acrescente o macarrão, colocando mais água, se necessário, deixando ferver até que este esteja cozido. Em seguida coloque o ovo cru, mexendo bem, para misturar. Retire do fogo e sirva a seguir. Opcional: Tempero verde.

RENDIMENTO: 50 porções

SOPA DE MASSA COM CARNE

Lista de ingredientes: Carne bovina, cenoura, vagem, batata inglesa, macarrão, chuchu, abóbora, tomate, alho, cebola, sal e batata doce

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	1 unid M	1,2kg	400,0	61,9	17,5	5,4
Alho	1 cabeça	50g	56,6	12,0	3,5	0,1
Batata doce	6 unid M	900g	1182,4	282,0	12,6	1,3
Batata inglesa	10 unid M	1kg	643,7	146,9	17,7	0,0
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	10 unid M	1kg	300,0	45,6	11,2	2,1
Chuchu	5 unid M	1kg	169,8	41,4	7,0	0,6
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	76,6	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	3 COL sopa	45g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	5 unid M	500g	76,7	15,7	5,5	0,9
Vagem	10 xícaras	1kg	249,0	53,5	17,9	1,7
Total		9.055g	8.628	737,8	413,7	76,9

Modo de preparo: Coloque a carne na panela de pressão temperada com sal e alho e água suficiente. Descasque e pique todos os vegetais. Quando a carne estiver bem cozida, retire da panela, desfie e reponha, acrescente os vegetais e deixe cozinhar até que fiquem bem macios e o caldo esteja cremoso. Adicione mais água, se necessário, e junte o macarrão deixando cozinhar mais um pouco, até que este esteja no ponto.

RENDIMENTO: 60 porções

SOPA DE MASSA COM FRANGO

Lista de ingredientes: Carne bovina, cenoura, vagem, batata inglesa, macarrão, chuchu, abóbora, tomate, alho, cebola, sal e batata doce

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	1 unid M	1,2kg	400,0	61,9	17,5	5,4
Alho	1 cabeça	50g	56,6	12,0	3,5	0,1
Batata doce	6 unid M	900g	1182,4	282,0	12,6	1,3
Batata inglesa	7 unid M	1kg	643,7	146,9	17,7	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	10 unid M	1kg	300,0	45,6	11,2	2,1
Chuchu	5 unid M	1kg	169,8	41,4	7,0	0,6
Frango	1 pacote	1kg	1.190	0	215	30
Macarrão	2 pacotes	1kg	3705,7	76,6	103,2	19,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	3 COL sopa	45g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	5 unid M	500g	76,7	15,7	5,5	0,9
Vagem	10 xícaras	1kg	249,0	53,5	17,9	1,7
Total		9.055g	8.534	735,8	413	76,9

Modo de preparo: Coloque a carne na panela de pressão temperada com sal e alho e água suficiente. Descasque e pique todos os vegetais. Quando a carne estiver bem cozida, retire da panela, desfie e reponha, acrescente os vegetais e deixe cozinhar até que fiquem bem macios e o caldo esteja cremoso. Adicione mais água, se necessário, e junte o macarrão deixando cozinhar mais um pouco, até que este esteja no ponto.

RENDIMENTO: 60 porções

SOPA DE LEGUMES COM CARNE

Lista de ingredientes: Carne bovina, cenoura, vagem, batata, chuchu, abóbora, tomate, alho, cebola, sal e batata-doce

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	1 unid M	1,2kg	400,0	61,9	17,5	5,4
Alho	1 cabeça	50g	56,6	12,0	3,5	0,1
Batata doce	6 unid M	900g	1182,4	282,0	12,6	1,3
Batata	10 unid M	1kg	643,7	146,9	17,7	0,0
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	10 unid M	1kg	300,0	45,6	11,2	2,1
Chuchu	2 ½ unid M	1kg	169,8	41,4	7,0	0,6
Sal	3 COL sopa	45g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	5 unid M	500g	76,7	15,7	5,5	0,9
Vagem	10 xícaras	1kg	249,0	53,5	17,9	1,7
Total		7.995g	4422,7	661,2	310,5	57,2

Modo de preparo: Coloque a carne picada em cubos na panela de pressão temperada com sal e alho e água suficiente para cozinhar. Enquanto isso, higienize, descasque e pique todos os vegetais. Quando a carne estiver bem cozida, retire da panela, desfie e reponha, acrescente os vegetais e deixe cozinhar até que fiquem bem macios e o caldo esteja cremoso. Adicione mais água, se necessário.

RENDIMENTO: 50 porções

SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

Lista de ingredientes: Frango, cenoura, vagem, batata inglesa, chuchu, abóbora, tomate, alho, cebola, sal e batata doce

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	1 unid M	1,2kg	400,0	61,9	17,5	5,4
Alho	1 cabeça	50g	56,6	12,0	3,5	0,1
Batata doce	6 unid M	900g	1182,4	282,0	12,6	1,3
Batata inglesa	10 unid M	1kg	643,7	146,9	17,7	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	10 unid M	1kg	300,0	45,6	11,2	2,1
Chuchu	2 ½ unid M	1kg	169,8	41,4	7,0	0,6
Frango	1 pacote	1kg	1.190	0	215	30
Sal	3 COL sopa	45g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	5 unid M	500g	76,7	15,7	5,5	0,9
Vagem	10 xícaras	1kg	249,0	53,5	17,9	1,7
Total		7.995g	4.380	661,2	310,5	57,2

Modo de preparo: Descasque e pique todos os legumes, inclusive a cebola e o tomate. Em óleo pré aquecido, doure a cebola picada, acrescente o frango cortado em pedaços miúdos e temperado com alho e sal, mexendo bem para refogar. Acrescente água e os vegetais restantes picados. Cozinhe até que os legumes estejam bem cozidos, deixando o caldo da sopa bem espesso (consistente, grosso).

RENDIMENTO: 50 porções

CARNE BOVINA COM MOLHO

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		2.068g	1.428	20,4	221,9	45,3

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. Tempere a carne picada ou moída com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate e o extrato de tomate, deixando refogar e adicionando água aos poucos sempre que necessário, até que a carne fique macia e o molho encorpado.

RENDIMENTO: 50 porções

CARNE BOVINA COM MOLHO BRANCO

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cebola, molho branco, tomate, óleo de soja e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Molho branco*	1 ½ xícara	300g	315,0	39,0	9,0	15,0
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		1.918g	2.342	73,6	235,8	121,1

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. A parte prepare o molho branco conforme ficha técnica em "Bases caseiras". Tempere a carne com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate deixando refogar e adicionando água aos poucos, sempre que necessário, até que a carne fique macia. Junte o molho branco à carne.

RENDIMENTO: 50 porções

CARNE BOVINA ACEBOLADA

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cebola, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	6 unid M	600g	236,5	53,1	10,3	0,5
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1.718g	2.136	60,3	229,6	105,6

Modo de preparo: Descasque e pique o alho e a cebola. Aqueça o óleo junto a carne picada e temperada com sal e alho e deixe fritar um pouco. Acrescente água se precisar até amaciá-la. Retire a carne da panela, reserve e acrescente as cebolas cortadas em rodela e higienizadas no caldo que ficou da carne, refogando-as. Espalhe as cebolas sobre a carne.

RENDIMENTO: 50 porções

CARNE BOVINA COM ABÓBORA

Lista de ingredientes: alho, abóbora, carne bovina, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	½ unid M	600g	200,0	31,0	8,8	2,7
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.568g	2.417	113,2	242,4	109,2

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída temperada com alho e sal e deixe fritar um pouco, junto a cebola, o tomate e o extrato de tomate, refogando mais um tempo até a carne amaciar. Descasque a abóbora, pique e higienize e junte a carne refogada. Cozinhe até a abóbora ficar macia.

RENDIMENTO: 80 porções

CARNE BOVINA COM BATATA

Lista de ingredientes: alho, batata inglesa, carne bovina, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Batata	5 unid M	500g	321,9	73,5	8,9	0,0
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.468g	2.539	155,7	242,5	106,5

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, já temperada com sal e alho, a cebola e o tomate. Deixe refogar até secar a água e fritar um pouco. Junte as batatas descascadas, cortadas e higienizadas e termine o cozimento.

RENDIMENTO: 75 porções

CARNE BOVINA COM CENOURA

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cenoura, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	5 unid M	500g	150,0	22,8	5,6	1,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.418g	2.367	105,0	239,3	107,5

Modo de preparo: Descasque e pique separadamente o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Reserve. A parte aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, temperada com sal e alho, fritando ligeiramente. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco, observando a consistência da carne. Por fim, junte as cenouras picadas e cozinhe até amaciar.

RENDIMENTO: 75 porções

CARNE BOVINA COM BATATA E CENOURA

Lista de ingredientes: alho, batata inglesa, cenoura, carne bovina, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Batata	3 unid M	300g	160,5	37	4,5	0,0
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	3 unid M	300g	75	12	5,9	0,5
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.568g	2.453	155,7	242,5	106,5

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, já temperada com sal e alho, a cebola e o tomate. Deixe refogar até secar a água e fritar um pouco. Junte as batatas e as cenouras descascadas, cortadas e higienizadas e termine o cozimento.

RENDIMENTO: 60 porções

CARNE BOVINA COM CENOURA E REPOLHO

Lista de ingredientes: alho, cenoura, cebola, carne bovina, repolho, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	5 unid M	500g	150,0	22,8	5,6	1,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Repolho	1 unid M	500g	85,6	19,3	4,4	0,7
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.968g	2.443	124,3	243,7	108,2

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, já temperada com sal e alho, a cebola e o tomate. Deixe refogar até secar a água e fritar um pouco. Junte as cenouras descascadas cortadas em cubinho e o repolho fatiado bem fino. Termine o cozimento.

RENDIMENTO: 75 porções

JARDINEIRA DE CARNE

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, batata, cenoura, chuchu, vagem, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo, salsa e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Batata	3 unid M	300g	193,1	44,1	5,3	0,0
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	3 unid M	300g	90,0	13,7	3,4	0,6
Chuchu	1 unid M	200g	34,0	0,0	45,2	17,5
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Vagem	2 xícaras	200g	49,8	10,7	3,6	0,3
Total		2.968g	2.594	152,4	292,1	125,2

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Refogue a carne com sal e alho. Junte a cebola, o tomate e o extrato e deixe cozinhar. Picar as vegetais e acrescentar a carne. Deixe cozinhar até os legumes amaciarem. *Opção: usar tempero verde

RENDIMENTO: 60 porções

ALMONDEGA BOVINA (DE FORNO)

Lista de ingredientes: carne moída, farinha de trigo, ovo, sal e salsa.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Carne bovina	1 pacote	1kg	1334,7	0,0	217,2	45,1
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1802,4	375,5	49,0	6,9
Ovo	6 ovos	300g	429,3	4,9	39,1	26,7
Sal	2 COL sopa	30g	10,0	1,7	1,0	0,2
Salsa	3 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1.840g	3576,4	382,1	306,2	78,8

Modo de preparo: Misture bem todos os ingredientes. Agregue a farinha o suficiente para dar forma e modele as almôndegas. Em uma assadeira untada disponha as almôndegas e leve ao forno para assar.

RENDIMENTO: 60 porções

FRANGO COM MOLHO DE TOMATE

Lista de ingredientes: alho, frango, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		2.068g	2.097	86,9	235,3	106,7

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. Tempere o frango com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate e o extrato de tomate, deixando refogar e acrescentando água aos poucos sempre que necessário, até que o frango fique cozido e o molho encorpado.

RENDIMENTO: 50 porções

FRANGO COM MOLHO BRANCO

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cebola, molho branco, tomate, óleo de soja e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Molho branco*	1 ½ xícara	300g	315,0	39,0	9,0	15,0
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		2.018g	2.199	73,6	235,8	121,1

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. A parte prepare o molho branco* conforme ficha técnica em "Bases caseiras". Tempere a carne com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate deixando refogar e acrescentando água aos poucos, sempre que necessário, até que a carne fique macia. Junte o molho branco a carne.

RENDIMENTO: 50 porções

FRANGO ACEBOLADO

Lista de ingredientes: alho, frango, cebola, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Cebola	6 unid M	600g	236,5	53,1	10,3	0,5
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1.718g	1.993	60,3	229,6	105,6

Modo de preparo: Descasque e pique o alho e a cebola. Aqueça o óleo junto ao frango picada e temperada com sal e alho e deixe fritar um pouco. Acrescente água se precisar até amaciá-la. Retire o frango da panela, reserve e acrescente as cebolas cortadas em rodela e higienizadas no caldo que ficou do frango, refogando-as. Espalhe as cebolas sobre a carne.

RENDIMENTO: 50 porções

Resp. Téc do PNAE (NAE/SMEd) - Nutricionista Suelen Xavier Dias CRN² 10199D

FRANGO COM ABÓBORA

Lista de ingredientes: alho, abóbora, frango, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	½ unid M	600g	200,0	31,0	8,8	2,7
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.568g	2.334	113,2	242,4	109,2

Modo de preparo: Pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente o frango temperada com alho e sal e deixe fritar um pouco, junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate, refogando mais um tempo até a carne amaciar. Descasque a abóbora, pique e higienize e junte a carne refogada. Cozinhe até a abóbora ficar macia.

RENDIMENTO: 80 porções

Resp. Téc do PNAE (NAE/SMEd) - Nutricionista Suelen Xavier Dias CRN² 10199D

FRANGO COM BATATA

Lista de ingredientes: alho, batata inglesa, frango, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Batata	5 unid M	500g	321,9	73,5	8,9	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.468g	2.539	155,7	242,5	106,5

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, já temperada com sal e alho, a cebola e o tomate. Deixe refogar até secar a água e fritar um pouco. Junte as batatas descascadas, cortadas e higienizadas e termine o cozimento.

RENDIMENTO: 75 porções

FRANGO COM CENOURA

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cenoura, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	5 unid M	500g	150,0	22,8	5,6	1,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.418g	2.367	105,0	239,3	107,5

Modo de preparo: Descasque e pique separadamente o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Reserve. A parte aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, temperada com sal e alho, fritando ligeiramente. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco, observando a consistência da carne. Por fim, junte as cenouras picadas e cozinhe até amaciado.

RENDIMENTO: 75 porções

FRANGO COM BATATA E CENOURA

Lista de ingredientes: alho, batata inglesa, cenoura, carne bovina, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Batata	3 unid M	300g	160,5	37	4,5	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	3 unid M	300g	75	12	5,9	0,5
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.568g	2.453	155,7	242,5	106,5

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, já temperada com sal e alho, a cebola e o tomate. Deixe refogar até secar a água e fritar um pouco. Junte as batatas e as cenouras descascadas, cortadas e higienizadas e termine o cozimento.

RENDIMENTO: 60 porções

JARDINEIRA DE FRANGO

Lista de ingredientes: alho, frango, cenoura, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Batata	3 unid M	300g	193,1	44,1	5,3	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	3 unid M	300g	90,0	13,7	3,4	0,6
Chuchu	1 unid M	200g	34,0	0,0	45,2	17,5
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Vagem	2 xícaras	200g	49,8	10,7	3,6	0,3
Total		2.968g	2.594	152,4	292,1	125,2

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Refogue o frango com sal e alho. Junte a cebola, o tomate e o extrato e deixe cozinhar. Picar as vegetais e acrescentar ao frango. Deixe cozinhar até os legumes amaciarem. *Opção: usar tempero verde.

RENDIMENTO: 60 porções

ALMONDEGA DE FRANGO (DE FORNO)

Lista de ingredientes: frango moída, farinha de trigo, ovo, sal e salsa.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1802,4	375,5	49,0	6,9
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Ovo	6 ovos	300g	429,3	4,9	39,1	26,7
Sal	2 COL sopa	30g	10,0	1,7	1,0	0,2
Salsa	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1.840g	3.433	382	306	79

Modo de preparo: Misture bem todos os ingredientes. Agregue a farinha o suficiente para dar forma e modele as almôndegas. Em uma assadeira untada disponha as almôndegas e leve ao forno para assar.

RENDIMENTO: 30 porções

FRANGO XADREZ

Lista de ingredientes: alho, cenoura, cebola, frango, repolho, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	5 unid M	500g	150,0	22,8	5,6	1,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Repolho	1 unid M	500g	85,6	19,3	4,4	0,7
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.968g	2.310	124	244	108

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Tempere o frango com o alho e o sal e leve a uma panela com óleo pré aquecido fritando ligeiramente. Acrescente a cebola, fritando mais um pouco, após o tomate e o extrato. A parte higienize, descasque e corte as cenouras e o repolho em cubos e acrescente junto ao frango, deixando cozinhar até amaciarem.

RENDIMENTO: 60 porções

SUÍNA COM MOLHO DE TOMATE

Lista de ingredientes: alho, carne suína, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne suína	1 pacote	1kg	1756,3	0,0	226,0	87,7
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	4 unid M	400g	69,0	14,1	5,0	0,8
Total		2.068g	2.662	86,9	244,1	149,3

Modo de preparo: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. Tempere a carne com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate e o extrato de tomate, deixando refogar e acrescentando água aos poucos sempre que necessário, até que a carne fique cozida e o molho encorpado.

RENDIMENTO: 50 porções

SUÍNA ACEBOLADA

Lista de ingredientes: alho, carne suína, cebola, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28G	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne suína	1 pacote	1kg	1756,3	0,0	226,0	87,7
Cebola	6 unid M	600g	236,5	53,1	10,3	0,5
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1.718g	2.557	60	238	148

Modo de preparo: Descasque e pique o alho e a cebola. Aqueça o óleo junto a carne picada e temperada com sal e alho e deixe fritar um pouco. Acrescente água se precisar até amaciá-la. Retire a carne da panela, reserve e acrescente as cebolas cortadas em rodela e higienizadas no caldo que ficou da carne, refogando-as. Espalhe as cebolas sobre a carne.

RENDIMENTO: 50 porções

CARNE SUÍNA COM ABÓBORA

Lista de ingredientes: alho, abóbora, carne suína, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	½ unid M	600g	200,0	31,0	8,8	2,7
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne suína	1 pacote	1kg	1756,3	0,0	226,0	87,7
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.568g	2.839	133,3	251,3	152

Modo de preparo: Pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente o frango temperada com alho e sal e deixe fritar um pouco, junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate, refogando mais um tempo até a carne amaciar. Descasque a abóbora, pique e higienize e junte a carne refogada. Cozinhe até a abóbora ficar macia.

RENDIMENTO: 80 porções

CARNE SUÍNA COM CENOURA

Lista de ingredientes: alho, carne suína, cenoura, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Carne suína	1 pacote	1kg	1756,3	0,0	226,0	87,7
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	5 unid M	500g	150,0	22,8	5,6	1,1
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	3 unid M	300g	46,0	9,4	3,3	0,5
Total		2.468g	2.789	105,0	240	150

Modo de preparo: Descasque e pique separadamente o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Reserve. A parte aqueça o óleo, acrescente a carne, temperada com sal e alho, fritando ligeiramente. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco, observando a consistência da carne. Por fim, junte as cenouras picadas e cozinhe até amaciar.

RENDIMENTO: 75 porções

AIPIM NO FORNO

Lista de ingredientes: aipim, margarina, açafrão/cúrcuma

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açafrão	1 COL sopa	5g	0	0	0	0
Aipim	1 pacote	1kg	1514	361,7	11,3	3,0
Margarina	2 COL sopa	40g	246	0	0	28
Total		1.045g	1.760	361,7	11,3	31

Modo de preparo: Cozinhe o aipim em água com sal, por 10 minutos ou até amaciar. Misture a margarina e o tempero. Escora e coloque a margarina no aipim ainda quente, ajuste o sal. Leve ao forno até dourar. *Opção: usar tempero verde.

RENDIMENTO: 30 porções

PURÊ DE BATATAS

Lista de ingredientes: batata inglesa, leite em pó e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Batata	10 unid M	1kg	656	149,6	1,2	20,4
Leite em pó	1 xícara	160	795	58	41	43
Sal	1 COL sopa	15g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1.175g	1.451	208	42,2	63,4

Modo de preparo: Descasque e pique as batatas. Cozinhe em água com sal até amaciar. Escora, passe as batatas no liquidificador, tempere com sal e acrescente o leite reconstituído, conforme orientação do fabricante, nas batatas ainda quentes. Leve ao fogo brando, mexendo sempre até que comece a ferver.

RENDIMENTO: 30 porções

COUVE REFOGADA

Lista de ingredientes: Couve, cebola, óleo de soja, sal e alho.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 dentes	12g	15	3,5	1	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Couve	2 unid	1kg	250	42,5	27,5	5
Óleo	3 COL sopa	30g	265	0,0	0,0	30
Sal	1 COL sopa	15g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1.257g	589	59	31	35

Modo de preparo: Higienize e pique a couve em tiras finas. Descasque e pique a cebola e refogue junto com o alho em óleo previamente aquecido. Acrescente a couve, misturando bem. Tempere com sal e outros temperos naturais.

RENDIMENTO: 50 porções

COUVE COM OVO

Lista de ingredientes: Couve, ovo, cebola, óleo de soja, sal e alho.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Alho	3 dentes	12g	15	3,5	1	0,0
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Couve	2 unid	1kg	250	42,5	27,5	5
Óleo de soja	3 COL sopa	30g	265	0,0	0,0	30
Ovo	18 unid	900g	1288	14,7	117,3	80,1
Sal	1 COL sopa	15g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		2.157g	1.877	74	184,4	115,2

Modo de preparo: Higienize e pique a couve miudamente. Higienize, descasque e pique a cebola e refogue acompanhado de alho em óleo previamente aquecido. Acrescente a couve, misturando bem. Tempere com sal. Higienize os ovos, quebre e bata, misturando clara e gema e despeje sobre a couve. Deixe cozinhar.

RENDIMENTO: 50 porções

OMELETE DE LEGUMES (DE FORNO)

Lista de ingredientes: brócolis/ ou couve-flor, cebola, cenoura, ovo, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Brócolis	2 unid M	600g	127,5	20,2	18,2	1,4
Cebola	3 unid M	300g	118,3	26,6	5,1	0,2
Cenoura	5 unid M	500g	150,0	22,8	5,6	1,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Ovo	18 unid	900g	1288	14,7	117,3	80,1
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		2.390g	2.357	85,9	159,2	151,6

Modo de preparo: Higienize, descasque a cebola, a cenoura e o brócolis. Rale a cenoura e pique o brócolis e a cebola bem miúdos. Aqueça o óleo e refogue a cebola por três minutos ou até que murche. Bata o ovo, tempere com sal, acrescente os vegetais e a cebola refogada, misturando bem. Ponha em forma levemente untada e leve ao forno médio por 20 minutos.

RENDIMENTO: 60 porções

POLENTA NUTRITIVA

Lista de ingredientes: farinha de milho, abóbora, brócolis, cenoura, couve, alho, óleo de soja e sal

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	¼ unid M	300g	90,5	19,2	5,6	0,2
Alho	3 dentes	12g	15	3,5	1	0,0
Brócolis	1 unid M	300g	63,5	10,1	9,1	0,7
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura	3 unid M	300g	75	11,4	2,8	0,5
Couve	½ molho	250g	62,5	10,6	7	1,25
Farinha milho	2 pacotes	2kg	3465	782	69,3	13,2
Óleo	3 COL sopa	30g	265	0,0	0,0	30
Sal	3 COL sopa	45g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		3.637g	4.096	859,1	97,4	46

Modo de preparo: Em uma panela funda, refogar o óleo, a cebola, o alho e o sal. A parte, higienizar, descascar e picar miudamente os vegetais e acrescentar ao refogado, mexendo bem. Depois de tudo refogado, acrescentar água fria e quando levantar fervura acrescentar a farinha de milho, misturando bem para não embolar. Deixe cozinhar por mais ou menos dez minutos, mexendo sempre.

RENDIMENTO: 60 porções

TORTA CREMOSA

Lista de ingredientes: Ovos, leite, óleo, farinha de trigo, fermento em pó, sal, frango desfiado, tomate, orégano e cheiro verde

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Farinha de trigo	4 xícaras	480g	1688	728	48	7
Fermento Q	2 COL sopa	40g	40	8	1	0
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0	217,2	45,1
Leite	4 xícaras	1lt	526	42	28,8	29,5
Óleo	1 xícara	240ml	1944	0	0	202
Orégano	a gosto	0	0	0	0	0
Ovo	6 unid	300g	429	4,8	39	26,7
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Tomate	2 unid M	200g	442	9,3	1,7	0,66
Total		3.290g	5.861	792,1	336	331

Modo de preparo: Bata no liquidificador os ovos, leite, óleo, farinha e sal até formar uma massa lisa. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Em uma forma untada, coloque metade da massa. Para o recheio: Desfiar o frango e temperar com orégano, cheiro verde e tomate picado. Adicione o recheio e cubra com restante de massa. Finalize usando o orégano por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 40 min. Opcional: Tempero Verde

RENDIMENTO: 50 porções

TORTA DE COUVE COM AVEIA

Lista de ingredientes: couve, ovo, água, óleo, aveia em flocos, alho, fermento químico, carne bovina, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Água	3 xícaras	720ml	0	0	0	0
Alho	4 dentes	21g	15,0	3,7	1,1	0,1
Aveia flocos	1 ½ xícaras	120g	354,5	59,9	12,5	7,65
Carne Bovina	1 pacote	1kg	1334	0	217	45
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Couve	½ molho	250g	67,5	10,5	7,0	2,5
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Fermento Qui	1 COL sopa	20g	32,6	7,56	1,04	0
Óleo	6 COL sopa	60g	530,4	0	0	60,0
Ovo	6 unid	300g	429	4,8	39	26,7
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Tomate	4 unid M	400g	69	14,1	5	0,8
Total		3.471g	3.104	166,3	293,7	144

Modo de preparo: Molho: Descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. Tempere a carne picada ou moída com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate e o extrato de tomate, deixando refogar e adicionando água aos poucos sempre que necessário, até que a carne fique macia e o molho encorpado. Massa: No liquidificador, adicione todos os ingredientes e por último o fermento químico para incorporar. Transfira para uma forma untada e leve ao forno a 180°C por cerca de 30 minutos. Coloque o molho de carne por cima da torta já assada.

RENDIMENTO: 50 porções

TORTA NUTRITIVA

Lista de ingredientes: ovo, farinha de trigo, leite, sal, fermento, cenoura, brócolis, chuchu, couve, cebola e tomate

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Amido de milho	6 xícaras	600g	2065	510	3,6	1,2
Brócolis	4 xícaras	300g	75	12	10,8	0,9
Cenoura	1 unid M	300g	102	23,1	3,9	0,6
Chuchu	2 unid M	400g	51	12,3	2,1	0,3
Couve	½ molho	250g	40,1	6,45	4,35	0,75
Farinha de trigo	5 xícaras	600g	2160	455	58,8	8,4
Leite	1 xícara	240ml	189	15	9,3	10,5
Ovo	6 unid	300g	429	4,8	39	26,7
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Tomate	3 unid M	300g	45	9,3	0,6	3,3
Total		3.305g	5.161	1048,8	133	52,74

Modo de preparo: Recheio: refogue a couve e cozinhe a cenoura, chuchu e o brócolis, pique e reserve. Massa: Coloque os ingredientes da massa no liquidificador (farinha, amido, ovo, leite e sal). Após bater, passe para uma vasilha e acrescente o fermento a massa misture bem. após isso, com a massa já pronta, e com o recheio já picados, em uma forma untada, despeje metade da massa, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré aquecido a 180° por cerca de 60 minutos.

RENDIMENTO: 50 porções

TORTA DE PÃO COM FRANGO

Lista de ingredientes: alho, frango, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo e sal, pão de forma branco fatiado, requeijão e milho

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0	217,2	45,1
Pão de Forma	4 pacotes	2kg	4480	940	120	22
Requeijão	1 unid	400g	1026	10	40	90
Milho	1 unid	200g	200	34	6	5
Alho	7 dentes	28g	33,9	7,2	2,1	0,1
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Extrato	1 unid	350g	213,3	52,4	8,5	0,7
Frango	1 pacote	1kg	1191,6	0,0	217,2	45,1
Óleo	6 COL sopa	60ml	530,4	0,0	0,0	60,0
Sal	2 COL sopa	30g	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		3.600g	5.861	792,1	336	331

Modo de preparo: Recheio: Prepare o frango como molho previamente. Massa: Bata no liquidificador os ovos, leite, óleo, farinha e sal até formar uma massa lisa. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Em uma forma untada, coloque metade da massa. Para o recheio: Desfiar o frango e temperar com orégano, cheiro verde e tomate picado. Adicione o recheio e cubra com restante de massa. Finalize usando o orégano por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 40 min. Opcional: Tempero Verde

RENDIMENTO: 50 porções

SALADA DE FEIJÃO BRANCO

Lista de ingredientes: Feijão branco, cebola, tomate, cenoura, óleo e sal. Salsa e vinagre opcional.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Cebola	2 unid M	200g	78,8	13,73	3,47	0,13
Cenoura crua	3 unid M	300g	102	23,1	3,9	0,6
Feijão B	2 pacotes	800g	2586	470	171	9,92
Óleo de soja	6 COL sopa	60ml	530	0,0	0,0	60
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Tomate cru	2 unid M	200g	35	7	2,5	0,54
Total		1.530g	3.312	513	180	71

Modo de preparo: Lave o feijão branco em água corrente e escorra, cubra com água e deixe de molho por no mínimo 12 horas. Escorra a água do feijão e cozinhe por 30 minutos. Reserve e deixe esfriar. Higienize, descasque e pique todos os ingredientes em cubos pequenos. Cozinhe a cenoura e deixe esfriar. Misture todos os ingredientes e tempere. Acrescentar, por último, a salsa picada.

RENDIMENTO: 40 porções

SALADA DE BATATA COM CENOURA/ OU BETERRABA E OVOS

Lista de ingredientes: Batata, cenoura ou beterraba, ovos, tempero verde, sal, óleo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Batata	10 unid M	1kg	656	149,6	1,2	20,4
Cenoura/Beterraba	6 unid M	600g	204	46,2	8	1,2
Óleo de soja	3 COL sopa	30g	8,84	0	0	1
Ovo	12 unid	600g	35,78	0,41	3,26	2,23
Sal	2 COL sopa	30g	0	0	0	0
Tempero verde	2 COL sopa	20g	0,33	0,06	0,03	0,01
Total		2.280g	905	196	12,5	24

Modo de preparo: Higienize a batata, a cenoura e o ovo e ponha para cozinhar em água o suficiente. Assim que estiverem cozidos, escorra, descasque e corte em rodela. Tempere com óleo e sal e salpique com o tempero verde picado, devidamente higienizado. Opção: Maionese caseira.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE BANANA

Lista de ingredientes: Banana maduras, farinha de trigo, ovos, leite integral UHT, fermento em pó e canela a gosto

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Banana prata	8 unid M	800g	784	208	10,4	0,8
Farinha Trigo	4 xícaras	480g	1728	360	47	6,72
Fermento Qui	2 COL sopa	40g	32,6	7,56	1,04	0
Leite	2 xícaras	480ml	273,6	21,6	14,4	14,4
Óleo	½ xícara	120g	1625,6	0	0	200
Ovos	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Canela	a gosto	0	0	0	0	0
Total		2.200g	3.720	610	177	93

Modo de preparo: Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o leite. Misture a farinha e por último o fermento. Despeje na forma 30x40 untada. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 45 minutos.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE BANANA COM AVEIA

Lista de ingredientes: Banana maduras, aveia em flocos, ovos, leite integral UHT, fermento em pó e canela a gosto

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Aveia flocos	4 xícaras	320g	1109,4	181,3	45,7	23,6
Banana prata	8 unid M	800g	784	208	10,4	0,8
Fermento Qui	2 COL sopa	40g	32,6	7,56	1,04	0
Leite	2 xícaras	480ml	273,6	21,6	14,4	14,4
Óleo	¾ xícara	120g	1625,6	0	0	200
Ovos	8 unid	400g	763	8,5	69,3	47,5
Canela	a gosto	0	0	0	0	0
Total		2.200g	2.963	427	141	86

Modo de preparo: Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o leite. Misture a aveia e por último o fermento. Despeje na forma 30x40 untada. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 45 minutos.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE BANANA E CENOURA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: Banana prata, cenoura, ovos, água, açúcar, aveia flocos finos, coco ralado, fermento em pó

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 ½ xícaras	560g	1548	398	1,2	0
Água	1 ½ xícara	360ml	0	0	0	0
Aveia flocos	3 xícaras	240g	709,2	119,88	25,02	15,3
Banana	4 unid M	400g	352,8	93,6	4,68	0,36
Cenoura crua	3 unid M	300g	85	19,25	3,25	0,5
Coco ralado	1 pacote	100g	495,36	13,14	7,76	45,76
Fermento Qui	1 COL sopa	20g	9	4,39	0,05	0,01
Óleo	¾ xícara	180g	1625,6	0	0	200
Ovos	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		2.460g	5.277	611	146	333

Modo de preparo: Lave bem as bananas e a cenoura. Reserve. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a água e a cenoura. Acrescente a banana com a casca e o açúcar e bata novamente. Reserve. Em uma vasilha com a aveia, acrescente a mistura do liquidificador e mexa bem. Junte o fermento em pó e misture mais um pouco. Asse na forma 30x40 untada e enfarinhada, em forno médio (180-200 graus) preaquecido.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE BETERRABA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: beterraba, ovos, óleo, açúcar, farinha de trigo e fermento químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Beterraba crua	4 unid M	400g	170	38,5	6,5	1
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360	47	6,72
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Óleo	¾ xícara	180g	1625,6	0	0	200
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		1.960g	5.533	813,7	159	279

Modo de preparo: No liquidificador, coloque a beterraba, ovos e o óleo. Bata bem até obter um creme liso. Acrescente o açúcar e bata novamente até ficar bem homogêneo. Em um bowl, coloque a farinha de trigo e o fermento e acrescente o creme de beterraba.

Despeje a massa na forma 30x40 untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse até dourar e passar no teste do palito.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO BRANCO (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: farinha de trigo, açúcar, fermento químico, ovo de galinha, leite de vaca integral e óleo de soja.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 ½ xícaras	560g	1548	398	1,2	0
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360	47	6,72
Fermento Qui	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Leite	2 xícaras	480ml	273,6	21,6	14,4	14,4
Óleo	¾ xícara	180g	1625,6	0	0	200
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		2.040g	5.636	797	167	292

Modo de preparo: Bater no liquidificador o ovo, o açúcar e o óleo. Acrescentar o leite, a farinha e o fermento e bater mais um pouco. Levar ao forno pré aquecido na forma 30x40 untada por 30 minutos ou até dourar.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO CENOURA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: cenoura, ovos, óleo, açúcar, farinha de trigo e fermento químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Cenoura crua	4 unid M	400g	170	38,5	6,5	1
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360	47	6,72
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Óleo	¾ xícara	180g	1625,6	0	0	200
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		1.960g	5.533	813,7	159	279

Modo de preparo: No liquidificador, coloque a cenoura, os ovos e o óleo. Bata bem até obter um creme liso. Acrescente o açúcar e bata novamente até ficar bem homogêneo. Em um bowl, coloque a farinha de trigo. Pegue uma porção da massa do liquidificador e misture a farinha. Acrescente a metade da massa restante, misture bem. Finalize colocando o restante da massa, sempre misturando com um fuê. (A mistura é feita em três partes para garantir leveza no bolo.) Acrescente o fermento químico e misture delicadamente, apenas para incorporar. Despeje a massa na forma 30x40 untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse até dourar e passar no teste do palito.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE CENOURA E BANANA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: cenoura, banana, ovos, óleo, açúcar, farinha de trigo, margarina e fermento químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Banana	4 unid M	400g	352,8	93,6	4,68	0,36
Cenoura crua	4 unid M	400g	170	38,5	6,5	1
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360	47	6,72
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Margarina	2 COL sopa	40g	246	0	0	27,6
Óleo	¾ xícara	180g	1625,6	0	0	200
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		2.400g	4.093	608,31	46,1	181,04

Modo de preparo: No liquidificador, coloque a cenoura, os ovos e o óleo. Bata bem até obter um creme liso. Em um bowl coloque açúcar, farinha de trigo e fermento e misture o creme liquidificado até incorporar. Unte uma forma com margarina e açúcar e disponha fatias de banana, despeje a massa na forma 30x40 e leve ao forno preaquecido a 180°C e asse até dourar e passar no teste do palito.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO MESCLADO DE CENOURA E BETERRABA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: cenoura, beterraba, ovos, óleo, açúcar, farinha de trigo e fermento químico para bolos

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Beterraba	2 unid M	200g	107,6	16,64	4,56	0,24
Cenoura crua	2 unid M	200g	158	28,5	5,5	1
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360	47	6,72
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	12	6,39	0,05	0,01
Óleo	¾ xícara	180g	1625,6	0	0	200
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		1.960g	5.630	822	162	279

Modo de preparo: No liquidificador, coloque a cenoura, metade dos ovos e do óleo. Bata bem até obter um creme liso. Acrescente metade do açúcar e bata novamente até ficar bem homogêneo. Em um bowl, coloque metade da farinha de trigo e do fermento e acrescente o creme de cenoura. Reserve.

No liquidificador, coloque a beterraba, metade dos ovos e do óleo. Bata bem até obter um creme liso. Acrescente metade do açúcar e bata novamente até ficar bem homogêneo. Em um bowl, coloque metade da farinha de trigo e do fermento e acrescente o creme de beterraba.

Despeje as massas de cenoura e de beterraba de forma intercalada na forma 30x40 untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse até dourar e passar no teste do palito.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE CHOCOLATE (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: Farinha de trigo , açúcar refinado, cacau em pó, ovo de galinha, óleo, de soja, fermento em pó químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Cacau em pó	1 xícara	90g	259,2	52,2	17,1	12,6
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360,48	47,04	6,72
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	12	6,39	0,05	0,01
Óleo	1 xícara	240g	2121,6	0	0	240
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total			5170,6	623,66	82,84	277,14

Modo de preparo: Passe por uma peneira a farinha, o açúcar, o cacau e por último o fermento. Reserve. No liquidificador (ou manualmente) bata bem o óleo e os ovos. Acrescente essa mistura aos elementos secos reservados misturando bem, sem bater e leve ao forno previamente aquecido a 180°, na forma 30x40 untada.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO MESCLADO DE CHOCOLATE E CENOURA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: Farinha de trigo , açúcar refinado, cacau em pó, cenoura, ovo de galinha, óleo, de soja, fermento em pó químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Cacau em pó	1 xícara	90g	259,2	52,2	17,1	12,6
Cenoura crua	2 unid M	200g	170	38,5	6,5	1
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360	47	6,72
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Óleo	1 xícara	240g	2121,6	0	0	240
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		1.960g	5.630	822	162	279

Modo de preparo: Realize o preparo da massa de cacau com metade dos ingredientes e o preparo da massa de cenoura com a outra metade. Despeje as massas de chocolate e cenoura de forma intercalada na forma 30x40 untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse até dourar e passar no teste do palito.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE LARANJA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: laranja, ovos, açúcar, óleo, farinha de trigo e fermento químico

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Farinha trigo	5 xícaras	600g	1728	360,48	47,04	6,72
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	12	6,39	0,05	0,01
Laranja	2 unid M	200g	259,2	52,2	17,1	12,6
Óleo	1 xícara	240g	2121,6	0	0	240
Ovo	6 unid	300g	452	12,8	104	71,2
Total		1.940g	3829,2	549,98	113,2	137,72

Modo de preparo: Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata bem. Por último coloque o fermento químico. Asse na forma 30x40 untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse até dourar e passar no teste do palito.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: Maçã fuji com casca, aveia em flocos, açúcar, óleo de soja, ovo de galinha, fermento em pó químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	1 ½ xícara	240g	1548	398	1,2	0
Aveia em flocos	7 xícaras	560g	2364	399,6	83,4	51
Fermento Quí	2 COL sopa	40g	12	6,39	0,05	0,01
Maçã	6 unid M	900g	504	136,8	2,7	0
Óleo de soja	¼ xícara	60ml	530,4	0	0	60
Ovo	6 ovos	300g	429	4,8	27	26,7
Total			3829,2	549,98	113,2	137,72

Modo de preparo: Higienizar a maçã. Liquidificar a maçã com casca, o óleo e o ovo. Juntar aos elementos secos, misturando bem e levar para assar na forma 30x40 untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse até dourar e passar no teste do palito.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE MILHO (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: Açúcar, refinado, ovo de galinha inteiro cru, fermento químico, óleo de soja, farinha de milho e farinha de trigo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Farinha milho	2 xícaras	240g	842,4	189,84	17,28	3,6
Farinha trigo	2 xícaras	240g	864	180,24	23,52	3,36
Fermento Qui	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Óleo	1 xícara	240g	2121,6	0	0	240
Ovo	6 ovos	300g	429	4,8	27	26,7
Total		1.540g	5.175	775,67	60,05	224,77

Modo de preparo: Liquidificar os ovos e óleo por, aproximadamente, 1 minuto. Em um recipiente despeje a mistura e acrescente ambas as farinhas e o açúcar. Adicionar o fermento cuidadosamente. Asse na forma 30x40 untada e enfarinhada por, em média, 30 minutos.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE MILHO E LARANJA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: açúcar, ovo de galinha, fermento químico, óleo de soja, laranja, farinha de milho, farinha de trigo.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	480g	1548	398	1,2	0
Farinha milho	2 xícaras	240g	842,4	189,84	17,28	3,6
Farinha trigo	2 xícaras	240g	864	180,24	23,52	3,36
Fermento Qui	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Laranja	2 unid M	200g	259,2	52,2	17,1	12,6
Óleo	1 xícara	240g	2121,6	0	0	240
Ovo	6 ovos	300g	429	4,8	27	26,7
Total		1.740g	4359,9	785,18	66,25	112,22

Modo de preparo: Higienizar as laranjas. Bater no liquidificador as laranjas junto com os ovos, o açúcar e o óleo. Misture as farinhas e o fermento em uma tigela e acrescente o creme do liquidificador aos poucos, mexendo suavemente. Disponha em tabuleiro untado e leve ao forno preaquecido, em fogo baixo. Asse na forma 30x40 untada e enfarinhada. por 40 minutos ou até que esteja dourado e cozido ou até dourar.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO PÃO DE LÓ (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: ovos, farinha, açúcar e fermento químico para bolos

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 xícaras	320g	774	199	0	0
Farinha trigo	4 xícaras	480g	1728	360,48	47,04	6,72
Fermento Qui	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Ovo	6 ovos	300g	429	4,8	27	26,7
Total		1.140g	5.175	775,67	60,05	224,77

Modo de preparo: Peneirar os alimentos secos. Higienizar o ovo, quebrar e separar clara e gema. Bater a clara em neve, acrescentar a gema e o açúcar aos poucos, batendo sempre, até formar um creme. Misturar a farinha e o fermento, sem bater, alternando com água fervente, sem deixar muito mole. Deitar em forma untada e levar ao forno pré aquecido por 30 minutos ou até dourar.

RENDIMENTO: 40 porções

BOLO DE AMENDOIM (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes:

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	1 xícara	160g	774	199	0	0
Água	1 xícara	240ml	0	0	0	0
Aveia em flocos	1 ½ xícaras	120g	2364	399,6	83,4	51
Farinha Amendoim	4 xícaras	480g	1728	360,48	47,04	6,72
Fermento Qui	2 COL sopa	40g	9	4,39	0,05	0,01
Ovo	6 ovos	300g	429	4,8	27	26,7
Total		1.340g	5.175	775,67	60,05	224,77

Modo de preparo: Em uma tigela, coloque os ovos, o açúcar, a água, a aveia e a farinha de amendoim e misture bem até ficar homogêneo. Em seguida, adicione o fermento e mexa delicadamente para incorporar. Despeje a massa na forma 30x40 untada e enfarinhada com aveia. E leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

RENDIMENTO: 40 porções

PÃO BRANCO (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: farinha de trigo , fermento biológico, margarina, açúcar e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 COL sopa	40g	154,8	39,8	0,12	0
Farinha trigo	1 pacote	1kg	3.540	748	112	11
Fermento Bio	2 sachés	20g	18	1,54	3,4	0,3
Margarina	3 COL sopa	60g	356,4	0	0	40,32
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.135	4.069	789,34	115,52	51,62

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, sovar bem. Colocar em forma untada e deixar crescer. Após levar ao forno até que doure.

RENDIMENTO: 45 porções

PÃO INTEGRAL (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: farinha de trigo integral, fermento biológico, margarina, açúcar e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 COL sopa	40g	154,8	39,8	0,12	0
Farinha Integral	1 pacote	1kg	3.540	748	112	11
Fermento Bio	2 sachés	20g	18	1,54	3,4	0,3
Margarina	3 COL sopa	60g	356,4	0	0	40,32
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.135	4.069	789,34	115,52	51,62

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, sovar bem. Colocar em forma untada e deixar crescer. Após levar ao forno até que doure.

RENDIMENTO: 45 porções

PÃO DE BATATA DOCE

Lista de ingredientes: Abóbora cozida, ovo de galinha, óleo de soja, leite de vaca integral em pó, fermento em pó químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Abóbora	½ unid M	600g	693	165,6	5,4	0,9
Fermento Qui	1 COL sopa	20g	9	4,39	0,05	0,01
Leite em pó	4 xícaras	400g	1988	156,8	101,6	107,6
Óleo	¼ de xícara	60ml	530,4	0	0	60
Ovo	6 unid	300g	429	4,8	27	26,7
Total		1.380g	3649,4	331,59	134,05	195,21

Modo de preparo: Em uma tigela misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Coloque as colheradas da massa em uma assadeira untada e leve ao forno a 180° até dourar. Deixe esfriar antes de servir.

RENDIMENTO: 55 porções

PÃO DE AVEIA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: farinha de aveia, fermento biológico, margarina, açúcar e sal.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 COL sopa	40g	154,8	39,8	0,12	0
Farinha Aveia	1 pacote	1kg	3.540	748	112	11
Fermento Bio	2 sachês	20g	18	1,54	3,4	0,3
Margarina	3 COL sopa	60g	356,4	0	0	40,32
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		1.135g	4.069	789,34	115,52	51,62

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, sovar bem. Colocar em forma untada e deixar crescer. Após levar ao forno até que doure.

RENDIMENTO: 45 porções

PÃO DE BANANA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: ovos, banana descascada, aveia, óleo e fermento químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Aveia	3 ½ xícaras	280g	1063,8	179,82	37,53	22,95
Banana	4 unid M	400g	313,6	83,2	4,16	0,32
Fermento Qui	1 COL sopa	20g	19,56	4,5	0,62	0
Óleo	¼ xícara	60g	540	0	0	60
Ovos	4 unid	200g	286	0	26	17,8
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		975g	2221,4	263,02	67,79	101,09

Modo de preparo: Bater no liquidificador os ovos, bananas e óleo. Despeje em uma tigela com a aveia e o fermento. Misture bem e coloque para assar por 40 minutos no forno.

RENDIMENTO: 40 porções

PÃO DE BANANA INTEGRAL

Lista de ingredientes: Banana com casca, farinha de trigo integral, água, óleo de soja, leite integral UHT, ovo, fermento biológico, sal e açúcar.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 COL sopa	40g	154,8	39,8	0,12	0
Água	1 xícara	240ml	0	0	0	0
Bananas	6 unid M	600g	784	208	10,4	0,8
Farinha Integral	1 pacote	1kg	3600	751	98	14
Fermento Bio	3 sachés	30g	27	2,31	5,1	0,45
Leite UHT	1 xícara	240ml	151,2	12	7,44	8,4
Óleo	½ xícara	120ml	1060,8	0	0	120
Ovo	3 unid	150g	143	1,6	9	8,9
Sal	1 COL sopa	15g	0	0	0	0
Total		2.435g	5951,76	1022,81	130,38	152,55

Modo de preparo: : Liquidificar as cascas com a água. Junte o óleo, ovo, fermento e leite e liquidifique mais um pouco; Despeje a massa em uma vasilha acrescente a farinha, sal e açúcar. Misture bem e quando estiver homogênea e firme, sove e abra sobre a bancada. Distribua rodela de banana e enrole, coloque na forma untada e enfarinhada. Deixe dobrar de volume. Forno 180°C por 30 min.

RENDIMENTO: 95 porções

PÃO DE BATATA DOCE

Lista de ingredientes: Batata doce cozida, ovo de galinha, óleo de soja, leite de vaca integral em pó, fermento em pó químico.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Batata doce	4 unid M	900g	693	165,6	5,4	0,9
Fermento Qui	1 COL sopa	20g	9	4,39	0,05	0,01
Leite em pó	4 xícaras	400g	1988	156,8	101,6	107,6
Óleo	¼ de xícara	60ml	530,4	0	0	60
Ovo	6 unid	300g	429	4,8	27	26,7
Total		1.680g	3649,4	331,59	134,05	195,21

Modo de preparo: Em uma tigela misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Coloque as colheradas da massa em uma assadeira untada e leve ao forno a 180° até dourar. Deixe esfriar antes de servir.

RENDIMENTO: 65 porções

PÃO DE BETERRABA (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: Beterraba, ovos, óleo, água, fermento biológico, sal, açúcar, e farinha de trigo

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 COL sopa	45g	154,8	39,8	0,12	0
Água	½ xícara	120ml	0	0	0	0
Beterraba	3 unid M	450g	245	55,55	9,5	0,5
Farinha de trigo	1 pacote	1kg	3600	751	98	14
Fermento B	1 unid	10g	9	0,77	1,7	0,15
Óleo	½ xícara	120ml	1060,8	0	0	120
Ovo	2 unid	100g	286	3,2	18	17,8
Sal	1 COL chá	5g	0	0	0	0
Total		1.850g	5355,6	850,32	127,32	152,45

Modo de preparo: Liquidificar os ingredientes (exceto farinha e fermento). Transfira para uma vasilha, misture o fermento. Adicione a farinha e sove a massa. Deixe dobrar de volume. Faça bolinhas. Forno 180°C por 15 min.

RENDIMENTO: 75 porções

PÃO DE CENOURA

Lista de ingredientes: Cenoura crua ralada, farinha de aveia, leite em pó, fermento em pó, óleo e água

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Água	1 xícara	300ml	0	0	0	0
Cenoura	2 ½ unid M	300g	129	30,33	3,12	0,57
Farinha Aveia	3 xícaras	300g	1080	174	49,2	20,4
Fermento Q	1 COL sopa	20g	19,56	4,5	0,62	0
Leite em pó	1 ½ xícaras	150g	741	57	40,5	39
Óleo	3 COL sopa	30ml	212,16	0	0	22,1
Ovo	6 unid	300g	429	4,8	39	26,7
Sal	½ COL chá	3g	0	0	0	0
Total		1.403	2611	271	132	108,8

Modo de preparo: Bata os ovos, o óleo e a cenoura no liquidificador. Transfira para uma tigela e adicione a farinha de aveia, leite em pó, água, sal e misture bem.

RENDIMENTO: 55 porções

PÃO DE MILHO (SEM LACTOSE)

Lista de ingredientes: Farinha de milho, ovo, sal, açúcar, água e fermento

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 COL sopa	20g	77	19,9	0,06	0
Água	2 xícaras	600ml	0	0	0	0
Farinha Milho	2 xícaras	290g	1,02	229,3	20,8	4,4
Fermento Q	2 COL sopa	40g	18	8,78	0,1	0,02
Ovo	4 unid	200g	286	3,2	26	17,8
Sal	½ COL chá	3g	0	0	0	0
Total		1.153g	423	270,4	22,5	22,4

Modo de preparo: no liquidificador coloque a farinha de milho e os ovos, em seguida acrescente o sal, o açúcar o fermento e bata novamente. Transfira para uma forma untada com manteiga leve ao forno por 30 minutos a 180 graus.

RENDIMENTO: 45 porções

CANJICA DE MILHO (BRANCA OU AMARELA)

Lista de ingredientes: Canjica, leite UHT e Açúcar

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 xícaras	320g	774	199	0	0
Canjica	2 pacotes	800g	2.792	624	56	8
Leite UHT	6 caixas	6lt	3.540	300	180	180
Total		7.120g	7.106	1.113	236	188

Modo de preparo: Coloque a canjica de molho por 2 horas e após escorra. Cozinhe a canjica por 40 minutos na pressão, em seguida escorra novamente e acrescente o leite diluído, o açúcar, leve ao fogo brando mexendo sempre até ficar cremosa. Opção: Polvilhe canela em pó.

RENDIMENTO: 40 porções

COOKIE DE BANANA

Lista de ingredientes:

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Aveia Flocos	2 xícaras	160g	630	106	22	13
Banana	12 unid M	1,2kg	1.178	310	15,2	0,8
Total		1.360g	1.808	416	37	14

Modo de preparo: Em uma tigela misture a aveia em flocos com as bananas amassadas até formar uma massa. Modele em bolinhas e achate levemente com o garfo. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno a 180° por 10 min até dourar. Deixe esfriar antes de servir. Opção: Canela.

RENDIMENTO: 30 porções

MINGAU DE AVEIA

Lista de ingredientes: Leite de vaca integral em pó, aveia em flocos e açúcar refinado

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	½ xícara	90g	380	99	0	0
Água	2 litros	2000ml	0	0	0	0
Aveia flocos	1 xícara	80g	277	45	11,3	5,9
Leite pó	2 xícaras	200g	100	74	52	55
Total		2.370g	757	218	64,3	60,9

Modo de preparo: Em um recipiente junte a aveia, o açúcar na metade da água filtrada ou fervida. Misture bem. Reconstituir o leite em água, conforme orientação do fabricante, e leve ao fogo. Quando iniciar a fervura junte a mistura de aveia e deixe em fogo brando mexendo até cozinhar.

RENDIMENTO: 30 porções

MINGAU DE CHOCOLATE

Lista de ingredientes: Leite de vaca integral em pó, cacau em pó, amido de milho e açúcar refinado

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	½ xícara	90g	380	99	0	0
Água	2 litros	2000ml	0	0	0	0
Amido	1 xícara	100g	360	87	0	0
Cacau em pó	3 COL sopa	30g	87	17,3	5,7	4,2
Leite em pó	2 xícaras	200g	100	74	52	55
Total		2.420g	927	277,3	57,7	59,2

Modo de preparo: Reconstituir o leite em água, conforme orientação do fabricante, misturando com o açúcar ao fogo em um recipiente próprio, reservando uma parte para dissolver o amido. Quando iniciar a fervura acrescentar o amido diluído, mexendo sempre em fogo baixo, até que engrosse. Opção: Canela em pó para polvilhar.

RENDIMENTO: 30 porções

MINGAU SIMPLES

Lista de ingredientes: Leite de vaca integral em pó, amido de milho e açúcar refinado

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	½ xícara	90g	380	99	0	0
Amido	1 xícara	100g	360	87	0	0
Leite em pó	2 xícaras	200g	100	74	52	55
Água	2 litros	2000ml	0	0	0	0
Total		2.390g	840	260	52	55

Modo de preparo: Reconstituir o leite em água, conforme orientação do fabricante, misturando com o açúcar ao fogo em um recipiente próprio, reservando uma parte para dissolver o amido. Quando iniciar a fervura acrescente o amido diluído, mexendo sempre em fogo baixo, até que engrosse. Opção: Canela em pó para polvilhar.

RENDIMENTO: 30 porções

SAGU COM SUCO DE UVA

Lista de ingredientes: Sagu de mandioca, suco de uva integral tinto e açúcar.

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	6 xícaras	1kg	3800	990	0	0
Sagu	2 pacotes	800g	2773	666,4	34,4	1,6
Suco Uva	2 garrafas	3lt	1848	450	12	0
Total		4.800g	8421	2.106	46,4	1,6

Modo de preparo: Coloque o sagu de molho na água por 1 hora. À parte misture o açúcar em cinco xícaras de chá de água e leve ao fogo até ferver, junte o suco e o sagu e deixe cozinhar até ficar transparente. Opção: Cravo.

RENDIMENTO: 60 porções

TORTA DE BOLACHA DOCE

Lista de ingredientes: Biscoito doce, leite de vaca integral em pó, cacau, amido e açúcar refinado

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 xícaras	360g	23	5,9	0	0
Água	2 litros	2000ml	0	0	0	0
Amido	2 ½ xícaras	250g	19	4,9	0	0
Biscoito doce	6 pacotes	2,1kg	132	22,5	2,4	3,6
Cacau 100%	3 xícaras	270g	15,6	1,2	1,4	0,7
Leite pó	1 pacote	1kg	100	7,4	5,2	5,5
Total		5.980g	290	41,9	9	9,8

Modo de preparo: Dilua no leite os elementos secos (amido, cacau e açúcar) peneirados e leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Forre um refratário ou assadeira com os biscoitos e cubra com o pudim preparado ainda quente e assim sucessivamente, sendo a última camada o creme de chocolate. Deixe gelar e sirva.

RENDIMENTO: 50 porções

TORTA DE BOLACHE SALGADA

Lista de ingredientes: Biscoito Salgado, Frango com Molho e Maionese de Leite (ou requeijão)

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Biscoito doce	6 pacotes	2,1kg	132	22,5	2,4	3,6
Frango Molho	1 receita	2kg	2.097	86,9	235,3	106,7
Maionese	1 receita	795g	3.612	108,6	73,2	317
Total		4.895g	5.841	218	311	427

Modo de preparo: Confira as receitas de Maionese de leite* e Frango com molho*

Para a montagem intercale camadas iniciando com molho de frango, depois biscoito salgado e em cima maionese. Repita. Termine com molho de frango. Opcional: Salsinha por cima.

RENDIMENTO: 50 porções

CHOCOLATE QUENTE

Lista de ingredientes: Leite UHT, Açúcar, Cacau e Amido

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 xícaras	320g	199	0	0
Amido	½ xícara	50g	43,5	0	0
Cacau em pó	1 xícara	90g	52,2	17,1	12,6
Leite UHT	6 caixas	6lt	300	180	180
Total		6.460g	594,7	197,1	192,6

Modo de preparo: Coloque o leite para ferver. Dilua o cacau em um pouco de leite quente à parte e depois adicione a panela. Faça o mesmo com o amido. Adicione o açúcar. Opção: Canela.

RENDIMENTO: 30 porções

LEITE COM CACAU

Lista de ingredientes: Leite UHT, Açúcar e Cacau

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	2 xícaras	320g	774	199	0	0
Cacau em pó	1 xícara	90g	259,2	52,2	17,1	12,6
Leite UHT	6 caixas	6lt	3.540	300	180	180
Total		6.410g	4.723	551,2	197,1	192,6

Modo de preparo: Coloque o leite para ferver. Dilua o cacau em um pouco de leite quente à parte e depois adicione a panela. Adicione o açúcar.

RENDIMENTO: 30 porções

VITAMINA DE BANANA

Lista de ingredientes: Leite em pó, Açúcar e Banana

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	540	23	5,9	0	0
Água	8 litros	8lt	0	0	0	0
Banana	20 unid M	2kg	2.100	520	26	8
Leite pó	1 pacote	1kg	100	7,4	5,2	5,5
Total		11540g	2.223	533,3	31,2	13,5

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes em liquidificador.

RENDIMENTO: 55 porções

VITAMINA DE BANANA C/ CACAU

Lista de ingredientes: Leite em pó, Açúcar, Banana e Cacau

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Cacau 100%	3 xícaras	270g	15,6	1,2	1,4	0,7
Açúcar	3 xícaras	540	23	5,9	0	0
Banana	20 unid M	2kg	2.100	520	26	8
Leite pó	1 pacote	1kg	100	7,4	5,2	5,5
Água	8 litros	8lt	0	0	0	0
Total		11810g	2.229	534,5	32,6	14,2

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes em liquidificador.

RENDIMENTO: 55 porções

VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ

Lista de ingredientes: Leite em pó, Açúcar e Banana e Maçã

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	540	23	5,9	0	0
Água	8 litros	8lt	0	0	0	0
Banana	10 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Leite pó	1 pacote	1kg	100	7,4	5,2	5,5
Maçã	10 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Total		11540g	2.223	533,3	31,2	13,5

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes em liquidificador.

RENDIMENTO: 55 porções

VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ COM CACAU

Lista de ingredientes:

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	540	23	5,9	0	0
Água	8 litros	8lt	0	0	0	0
Banana	10 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Leite pó	1 pacote	1kg	100	7,4	5,2	5,5
Maçã	10 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Cacau 100%	3 xícaras	270g	15,6	1,2	1,4	0,7
Total		11810g	2.229	534,5	32,6	14,2

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes em liquidificador.

RENDIMENTO: 55 porções

VITAMINA DE BANANA E MAMÃO

Lista de ingredientes:

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	540	23	5,9	0	0
Água	8 litros	8lt	0	0	0	0
Banana	10 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Leite pó	1 pacote	1kg	100	7,4	5,2	5,5
Mamão	2 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Total		11540g	2.223	533,3	31,2	13,5

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes em liquidificador.

RENDIMENTO: 55 porções

VITAMINA DE MAÇÃ E MAMÃO

Lista de ingredientes:

Ingredientes	Medida caseira	QTDE	kcal	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Açúcar	3 xícaras	540	23	5,9	0	0
Água	8 litros	8lt	0	0	0	0
Maçã	10 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Leite pó	1 pacote	1kg	100	7,4	5,2	5,5
Mamão	2 unid M	1kg	1.050	260	13	4
Total		11540g	2.223	533,3	31,2	13,5

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes em liquidificador.

RENDIMENTO: 55 porções