

# CARDÁPIO DA MERENDA

## ESCOLAR



MARÇO/2023

Dia: 01/03/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Arroz com linguiça e feijão com salada de repolho e tomate

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Feijão	25	98,7	6	18,36	0,39	36,9	2,4	63	0,87	0
Carne bovina	20	49,8	4,54	0	3,36	3	0,3	2,6	0,78	0
Cebolinha	5	1,26	0,1	0,17	0,02	4	0,03	1,25	0,02	1,59
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cabotiá	10	8,98	0,34	1,68	0,1	3,6	0,08	1,8	0,6	1,02
Batata doce	10	13,2	0,36	2,94	-	0,8	0,08	3	0,04	6,22
Couve	20	5,4	0,58	0,86	0,1	26,2	0,1	7	0,08	19,4
	TOTAL	228,35	15,11	56,9	10	77,78	3,31	92,27	2,91	28,98

Modo De Preparo

Cozinhe o feijão ate o ponto de tropeiro.

Refogue a carne moída com temperos

Cozinhe a cabotiá e batata doce e depois bata no liquidificador

Depois acrescente em uma panela a carne moída mais os legumes batido e feijão e tempere, depois sirva.

Dia: 02/03/2023 (quinta feira)

Preparação: Caldo de frango servido com pão

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	40	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Mandioca	30	60,76	0,44	14,48	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alho	1	2,51	0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Pão	½ unidade	150	4	29,3	1,55	8	0,5	12,5	0,25	-
	Total	294,34	11,12	44,71	7,68	17,08	0,77	40,42	0,57	7,12

#### MODO DE PREPARO:

Cozinhe o frango com as batatas de mandioca;

Em uma panela em fogo médio coloque a manteiga e assim que derreter adicione as cebolas e tempero

Junte as batatas e o caldo de frango e deixe cozinhando em fogo baixo até que as batatas fiquem macias.

Transfira tudo para um liquidificador e bata bem.

Após bater tudo, despeje na panela

Mexa bem, acerte o sal e sirva com pão

Dia: 03/03/2023 (Sexta-feira)

Preparação: Cachorro quente e suco

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Pão francês	50	150	4	29,3	1,55	8	0,5	12,5	0,25	-
Milho	20	13,8	0,66	2,86	0,6	0,2	0,04	3,3	0,05	
Salsicha	30	47,04	-	-	-	-	-	-	-	-
Suco	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Total	244,74	11,11	32,16	3,15	10,3	0,66	25,1	0,51	0,6

MODO DE PREPARO:

Refogar o peito de frango e desfiar juntamente com o molho de salsicha

Colocar o molho no pão e servir

Dia: 06/03/2023 (Segunda-feira)

Preparação: Estrogonofe de frango com cenoura e arroz

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	60	47,04	5,28	-	1,77	1,8	0,27	7,8	0,51	-
Arroz	40	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	0
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Tomate	10	1,86	0,11	0,31	0,02	0,7	0,02	1,1	0,01	-
Leite	50	30,5	1,8	2,45	1,5	61,5	0,05	8	1	-
Cenoura	15	5,7	0,19	1,15	0,59	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Margarina	5	30,33	0	0	3,37	0,3	0,01	0,05	0	
Farinha de trigo	7	24,7	0,69	5,26	0,1	1,26	0,07	2,17	0,06	-
	TOTAL	329,79	11,26	42,06	7,54	72,29	0,77	34,39	2,13	1,52

MODO DE PREPARO:

Temperar e refogar o frango.

Faça o arroz como de costume.

Acrescente a cenoura ralada e o tomate no peito cortadinho e fritinho

Em seguida acrescente o leite, vá mexendo e acrescente a farinha e sirva.

Dia: 07/03/2023 (Terça-feira)

Preparação: Tutu de feijão com couve e arroz branco e carne bovina

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Feijão	25	98,7	6	18,36	0,39	36,9	2,4	63	0,87	0
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina moída	45	49,8	4,54	0	3,36	3	0,3	2,6	0,78	0
Cebolinha	5	1,26	0,1	0,17	0,02	4	0,03	1,25	0,02	1,59
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Farinha	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Couve	20	5,4	0,58	0,86	0,1	26,2	0,1	7	0,08	19,4
	TOTAL	344,85	14,41	52,28	9	73,38	3,15	87,47	2,27	21,74

Modo de preparo:

Refogue a carne e reserve

Refogue o arroz e reserve

Cozinhe o feijão ao ponto de feijão tropeiro, tempere , coloque farinha e acrescente couve picadinha e sirva com arroz e carne

Dia: 08/03/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Mandioca cozida com carne suína e arroz

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Mandioca	50	60,76	0,44	14,48	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne suína	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Extrato de tomate	10	7,14	0,24	1,5	0,02	2,9	0,21	2,9	0,04	1,8
	TOTAL	313,81	10,57	52,03	7,13	19,83	1,43	43,42	2,7	11,41

Dia: 09/03/2023 (Quinta-feira)

Preparação: Feijão tropeiro com couve e arroz branco e carne bovina

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Feijão	25	98,7	6	18,36	0,39	36,9	2,4	63	0,87	0
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina moída	50	49,8	4,54	0	3,36	3	0,3	2,6	0,78	0
Cebolinha	5	1,26	0,1	0,17	0,02	4	0,03	1,25	0,02	1,59
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Farinha	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	TOTAL	344,85	14,41	52,28	9	73,38	3,15	87,47	2,27	21,74

Modo de preparo:

Refogue a carne e reserve

Refogue o arroz e reserve

Cozinhe o feijão ao ponto de feijão tropeiro, tempere , coloque farinha e acrescente couve picadinha e sirva com arroz e carne



Dia: 10/03/2023 (Sexta-feira)

Preparação: Mingau de chocolate com bolacha e banana

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Leite integral	150 ml	138,68	-	-	-	-	-	-	-	-
Achocolatado	40	47,04	-	-	-	-	-	-	-	-
Maisena	15	11,34	-	-	-	-	-	-	-	-
Açúcar	5	5,67	-	-	-	-	-	-	-	-
Bolacha de água e sal	5 unidades									
	Total	202,73	0	0	0	0	0	0	0	0

#### MODO DE PREPARO:

Ferva o leite.

Quando estiver na fervura, acrescente a maisena e vá mexendo.

Adicione o achocolatado e o açúcar, continue mexendo até formar uma mistura homogênea e consistente.

Sirva morno.

Dia: 13/03/2023 (Segunda-feira)

Preparação: Escaldado de frango com farinha de milho

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	30	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	--	-	-
Alho	1	2,51		0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02
Cebola	1	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,1
Farinha de milho	10	-	-	-	-	-	0,8	-	-	-
Cenoura	10	5,7	0,2	1,16	77,71	2,8	1,21	9,92	0,64	0,03

Modo De Preparo

Refogue o peito de frango e reserve

Coloque os temperos na panela com óleo regue com cebola jogue o frango desfiado, logo após, dissolva a farinha de milho e acrescente.

Dia: 14/03/2023 (Terça-feira)

Preparação: Mandioca cozida com carne bovina e arroz

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Mandioca	30	60,76	0,44	14,48	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Extrato de tomate	10	7,14	0,24	1,5	0,02	2,9	0,21	2,9	0,04	1,8
	TOTAL	313,81	10,57	52,03	7,13	19,83	1,43	43,42	2,7	11,41

**Dia: 15/03/2023 (Quarta-feira)**

**TRABALHO COLETIVO**

Dia: 16/03/2023 (quinta-feira)

Preparação: Farofão de arroz com banana, ovos, feijão e carne moída

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Banana	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	30	26,14	3,88	-	1,18	0,6	0,36	2,8	1,26	-
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Farinha de mandioca	30	7	0,24	17,84	0,06	15,2	0,24	8	0,08	0
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Ovos	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tempero	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Margarina	5	30,33	-	-	3,37	0,3	0,01	0,05	-	-
Feijão cozido	25	98,7	6	18,36	0,39	36,9	2,4	63	0,87	0
	Total	400,95	11,15	68,17	9,54	55	3,12	85,05	2,07	0,24

#### MODO DE PREPARO

Dourar a cebola, acrescentar o colorau, o tempero e refogar o feijão, deixar cozinhar

Faça o arroz como de costume

Cozinhar os ovos e picar

Misturar o feijão todos os ingredientes e servir.

Dia: 17/03/2023 (sexta-feira)

Preparação: Galinhada e salada de repolho com tomate

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Frango peito	60	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Cenoura	25	5,67	0,2	1,16	0,03	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Milho	10	13,8	0,66	2,86	0,6	0,2	0,04	3,3	0,05	-
Arroz	60	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alho	1	2,51	0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Repolho	25	2,55	0,13	0,58	0,01	5,25	0,03	1,35	0,03	2,8
Tomate	20	2,1	0,08	0,51	-	0,7	0,03	1	0,02	1,28
	Total	211,8	9,91	29,68	6,74	13,88	0,49	26,62	0,73	5,37

MODO DE PREPARO:

Cortar o frango e fritar.

Acrescentar a cebola, o alho, sal e a cenoura ralada e em seguida o arroz e deixar refogar.

Adicione a água e deixe cozinhar. Servir com a salada de repolho e tomate

Dia: 20/03/2023 (Segunda-feira)

Preparação: Arroz com carne e salada de repolho

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
TOTAL		228,9	22,87	32,89	6,9	4,18	0,86	17,82	2,41	0,75

Modo de preparo:

Refogue a carne com temperos, acrescente cebola para dourar;

Logo após coloque o arroz e refogue, logo após, sirva.

Dia: 21/03/2023 (Terça-feira)

Preparação: Mingau de chocolate com bolacha de sal

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Leite integral	150 ml	138,68	-	-	-	-	-	-	-	-
Achocolatado	40	47,04	-	-	-	-	-	-	-	-
Maisena	30	11,34	-	-	-	-	-	-	-	-
Açúcar	5	5,67	-	-	-	-	-	-	-	-
	Total	202,73	0	0	0	0	0	0	0	0

#### MODO DE PREPARO:

Ferva o leite.

Quando estiver na fervura, acrescente a maisena e vá mexendo.

Adicione o achocolatado e o açúcar, continue mexendo até formar uma mistura homogênea e consistente.

Sirva morno.



Dia: 22/03/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Galinhada e salada de repolho com tomate

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Frango peito	60	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Cenoura	20	5,67	0,2	1,16	0,03	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Milho	25	13,8	0,66	2,86	0,6	0,2	0,04	3,3	0,05	-
Arroz	60	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alho	1	2,51	0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Repolho	25	2,55	0,13	0,58	0,01	5,25	0,03	1,35	0,03	2,8
Tomate	25	2,1	0,08	0,51	-	0,7	0,03	1	0,02	1,28
	Total	211,8	9,91	29,68	6,74	13,88	0,49	26,62	0,73	5,37

#### MODO DE PREPARO:

Cortar o frango e fritar.

Acrescentar a cebola, o alho, sal e a cenoura ralada e em seguida o arroz e deixar refogar.

Adicione a água e deixe cozinhar. Servir com a salada de repolho e tomate.

Dia: 23/03/2023 (Quinta-feira)

Preparação: Arroz com cenoura e linguiça bovina/banana

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	0
Linguiça bovina	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Extrato de tomate	10	7,14	0,24	1,5	0,02	2,9	0,21	2,9	0,04	1,8
Banana	1 unidade	92	1,4	23,8	0,1	3	28	-	-	-
Cenoura	20	5,67	0,2	1,16	0,03	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
	Total	289,51	10,85	59,35	2,05	13,53	29,1	22,37	2,48	3,32

#### MODO DE PREPARO:

Refogar a linguiça com os temperos e ir colocando água até ficar cozida.

Refogar o arroz com a cenoura.

Misturar a carne com o arroz.

Servir.

Dia: 24/03/2023 (Sexta-feira)

Preparação: Sopa vitaminada

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	60	67,8	12,9	0	2	4,2	0,14	18,6	0,41	0
Milho verde	30	20,7	10,66	38,7	0,10	21	10,6	10,2	13,3	0
Batata doce	30	35,7	0,74	8,36	0	8,42	0,12	0	0	7,5
Macarrão parafuso	40	108,99	3	23,37	0,36	5,1	0,27	8,4	0,24	0
Couve	20	5,4	0,58	0,86	0,10	16,2	0,10	1,007	0,08	80,16
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	10g	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	TOTAL	285,76	27,97	71,74	7,57	55,62	11,24	38,80	14,04	87,9

#### MODO DE PREPARO:

Temperar e refogar o frango. Desfiar .

Cozinhar o macarrão, escorrer e reservar. Cortar a couve em tiras. Cozinhar a batata doce.

Refogar o frango desfiado com cebola, milho e couve no óleo com temperos. Adicionar o macarrão e servir.

Dia: 27/03/2023 (Segunda-feira)

Preparação: Pão com margarina e suco

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
SUCO	150 ML									
PÃO	50 G	134,5	4,65	28,7	0,1	11	0,6			

MODO DE PREPARO:

CORTE O PÃO PASSE A MARGARINA E SIRVA COM O SUCO

Dia: 28/03/2023 (Terça-feira)

Preparação: Carne bovina e arroz, cenoura

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	60	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Cenoura	25	11,34	0,69	2,01	0,06	3,3	0,21	3,45	0,14	1,5
Extrato de tomate	10	7,14	0,24	1,5	0,02	2,9	0,21	2,9	0,04	1,8
	TOTAL	313,81	10,57	52,03	7,13	19,83	1,43	43,42	2,7	11,41

Dia: 29/03/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Baião de três , ovos, feijão e carne moída

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	50	26,14	3,88	-	1,18	0,6	0,36	2,8	1,26	-
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cebola	1	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Ovos	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tempero	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Feijão cozido	30	98,7	6	18,36	0,39	36,9	2,4	63	0,87	0
	Total	400,95	11,15	68,17	9,54	55	3,12	85,05	2,07	0,24

#### MODO DE PREPARO

Dourar a cebola, acrescentar o colorau, o tempero e refogar o feijão, deixar cozinhar

Faça o arroz como de costume

Cozinhar os ovos e picar

Misturar o feijão todos os ingredientes e servir.

Dia: 30/03/2023 (Quinta-feira)

Preparação: Caldo de frango

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	60	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Mandioca	30	60,76	0,44	14,48	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alho	1	2,51	0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Pão	½ unidade	150	4	29,3	1,55	8	0,5	12,5	0,25	-
	Total	294,34	11,12	44,71	7,68	17,08	0,77	40,42	0,57	7,12

#### MODO DE PREPARO:

Cozinhe o frango com as batatas de mandioca;

Em uma panela em fogo médio coloque a manteiga e assim que derreter adicione as cebolas e tempero

Junte as batatas e o caldo de frango e deixe cozinhando em fogo baixo até que as batatas fiquem macias.

Transfira tudo para um liquidificador e bata bem.

Após bater tudo, despeje na panela

Mexa bem, acerte o sal e sirva com pão

Dia: 31/03/2023 (Sexta-feira)

Preparação: Galinhada e salada de repolho com tomate

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Frango peito	50	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Cenoura	25	5,67	0,2	1,16	0,03	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Milho	20	13,8	0,66	2,86	0,6	0,2	0,04	3,3	0,05	-
Arroz	60	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alho	1	2,51	0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Repolho	25	2,55	0,13	0,58	0,01	5,25	0,03	1,35	0,03	2,8
Tomate	25	2,1	0,08	0,51	-	0,7	0,03	1	0,02	1,28
	Total	211,8	9,91	29,68	6,74	13,88	0,49	26,62	0,73	5,37

#### MODO DE PREPARO:

Cortar o frango e fritar.

Acrescentar a cebola, o alho, sal e a cenoura ralada e em seguida o arroz e deixar refogar.

Adicione a água e deixe cozinhar. Servir com a salada de repolho e tomate.