



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: [semedportodafolha@outlook.com](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



### CARDÁPIO PROJOVEM / ANO:2017

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

1ª e 3ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar/Noite (20h00min)	Arroz de leite	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.	Torta de macaxeira com carne moída.	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.	Achocolatado acompanhado de biscoito maria.
	Suco de polpa	<u>Sobremesa:</u> Laranja	<u>Sobremesa:</u> Manga.	Acompanhado por pão. <u>Sobremesa:</u> Banana.	
	<b>Composição</b>				
	Água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Alho, aveia em flocos, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, farinha de milho, frango coxa sobrecoxa, óleo, sal.	Alho, carne bovina moída, cebola, cebolinha, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, leite integral em pó, macaxeira, manga, margarina com sal, óleo de soja, sal.	Banana, batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo argola, óleo de soja, pão, sal, tomate.	Achocolatado, água, biscoito doce tipo maria, leite integral em pó.

*Pamella*  
Pamella Shayane Lima Melo  
Nutricionista  
CRN5 - 9226



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



## PROJOVEM/ ANO: 2017

### CARDÁPIO PARA AS PRIMEIRAS E TERCEIRAS SEMANAS DE CADA MÊS

SEGUNDA-FEIRA											
HORÁRIO/CONSISTÊNCIA		PRATO DO DIA			INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)				MODO DE PREPARO		
Jantar/Noite (20h00min)  *consistência branda e líquida.		Arroz de leite acompanhado por carne bovina assada.  Suco de polpa			Açúcar – 9g (3 col. de chá). Água – 200ml. Arroz branco – 85g (Esc. M. cheia). Carne bovina – 50g (Bife P). Leite integral em pó – 40g. Óleo de soja – 2ml. Polpa de fruta – 100g. Sal – 0,5g.				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Suco de polpa</u> &gt; No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.</li> <li>▪ <u>Arroz de leite</u> &gt; Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando. Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.</li> </ul>		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
444,2	69,8	15,4	10,9	1,6	10,9	54	391,4	1,9	57,1	2,5	398

Ass: [Assinatura]  
Nutricionista  
CRB-5223



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

*Pamela Shayane Lima Melo*  
Nutricionista  
CRNS - 9226



### TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Jantar/Noite (20h00min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.</p> <p>Sobremesa: Laranja.</p>	<p>Alho – 0,5g. Aveia em flocos – 10g. Cebola – 8g. Coentro – 1g. Colorau – 0,5g. Cominho – 0,1g. Extrato de tomate – 20g. Farinha de milho – 80g (1 fatia M) Frango coxa sobrecoxa – 50g (1 und. G). Laranja – 90g (1 und. P) Óleo – 2ml. Sal – 0,5g. Tomate – 10g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Cuscuz de milho</u> &gt; Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente.</li> <li>▪ <u>Frango ao molho</u> &gt; Higienize as verduras e pique o alho, cebola e coentro. Reserve. Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, alho, coentro, tomate, cominho, colorau, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.</li> <li>▪ <u>Laranja</u> &gt; Higienizar, descascar, cortar ao meio e servir.</li> </ul>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
440,0	70,2	16,1	9,5	4,1	55,7	59,7	150,3	0,8	22,1	0,8	314,0



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

*Depto. de Educação*  
*Maria Idonata*  
*045-9440*



### QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Jantar/Noite (20h00min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Torta de macaxeira com carne bovina moída.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Manga.</p>	<p>Água (diluição do leite) – 120ml . Alho – 0,5g. Carne bovina moída – 40g. Cebola – 8g. Cebolinha – 1g. Coentro – 1g. Colorau – 0,5g. Cominho – 0,10g. Extrato de tomate – 20g. Leite integral em pó – 20g. Macaxeira – 200g. Manga – 60g (1 und P) Margarina com sal – 8g. Óleo de soja – 02 ml. Sal – 0,5g.</p>	<p>▪ <u>Torta de macaxeira</u>:</p> <p><u>Carne moída</u> &gt; Higienizar e picar a cebola, alho, coentro. Reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente a carne bovina moída e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e o coentro, mexa e deixe por mais 1 minuto. Reservar.</p> <p><u>Torta</u> &gt; Cozinhar a macaxeira como de costume e amassar. Reservar.</p> <p>Diluir o leite em pó na água, reservar. Em uma panela colocar a macaxeira amassada, o leite, a margarina, sal e em fogo baixo misturar até atingir a consistência de purê.</p> <p>Para montar a torta é necessário colocar em um recipiente uma</p>



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
 Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
 E-mail: semedportodafolha@outlook.com



			camada de massa e por cima outra de carne bovina moída. Repetir o processo até acabar a massa e a carne.  Para finalizar, levar ao forno por 5 minutos e servir.  ▪ <u>Manga</u> > Higienizar e cortar em fatias.
--	--	--	---

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
440,2	72,0	19,4	10,8	5,8	113,7	235,7	207,1	7,6	146,9	1,5	239,8

*Pamela Shayane Lima*  
 Nutricionista  
 CRN5 - 9226



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



### QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min)  *consistência normal.	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.  Acompanhado por pão.  <u>Sobremesa</u> : Banana.	Banana – 55g (Und. G). Batata – 40g. Carne bovina – 50g (Pedaço G). Cebola – 16g. Cenoura – 30g. Coentro – 1g. Cominho – 0,1g. Colorau – 0,5g. Chuchu – 30g. Macarrão tipo argola – 70g. Óleo de soja – 2ml. Pão – 50g (1unid) Sal – 0,5g. Tomate – 10g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Sopa</u> &gt; Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cebola, coentro, chuchu, pimentão e o tomate, reserve. Refogue a cebola e a carne bovina em um fio de óleo, deixe até a carne cozinhar (verifica-se que a carne libera água, é necessário esperar até que essa seque e comece a cozinhar). Acrescente a batata, cenoura, chuchu, os temperos, coentro, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. Acrescente o macarrão argola e deixe cozinhar. Sirva a sopa acompanhada de 1 pão.</li> <li>▪ <u>Banana</u> &gt; Sirva 1 unidade.</li> </ul>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
448,4	71,8	19,9	10,4	4,5	12,6	509,8	22,0	1,9	30,5	2,4	256,5



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



### SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min)  <i>*consistência líquida e normal.</i>	Achocolatado acompanhado por biscoito maria.	Achocolatado em pó – 12g.  Água – 120ml  Biscoito doce tipo maria – 12 unidades  Leite integral em pó – 30g	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Achocolatado</u> &gt; Dilua em água morna o leite integral em pó e o achocolatado em pó. Sirva em copos individuais.</li><li>▪ <u>Biscoito doce tipo maria</u> &gt; sem modo de preparo. Servir.</li></ul>

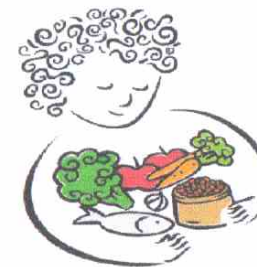
### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
440,7	63,3	10,5	6,15	1,5	0	0	246,0	0	17,0	0	100,0

*Dokm*  
Pamella Stavane Lima Melo  
Nutricionista  
CRNS - 9226




PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: [semedportodafolha@outlook.com](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



**CARDÁPIO PROJOVEM / ANO: 2017**  
<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

2ª e 4ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar/Noite (20h00min)	Bolinho acompanhado de iogurte.	Macarronada ao molho de tomate com carne moída.  Salada crua de repolho e tomate picados.	Macaxeira cozida.  Frango acebolado com tomate.  <u>Sobremesa:</u> Manga.	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.  <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Arroz doce.  <u>Sobremesa:</u> Banana
	<b>Composição</b>				
	Bolinho, iogurte.	Alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, repolho, sal, tomate.	Cebola, colorau, frango coxa sobrecoca, macaxeira, manga, óleo, sal, tomate.	Alho, aveia em flocos, carne bovina, cebola, coentro, cominho, colorau, farinha de milho, laranja, óleo de soja, sal, tomate.	Açúcar, água, arroz branco, banana, canela em pó, leite de coco, leite integral em pó.

  
Pamela Shayane Lima Melo  
Nutricionista.  
CRNS - 9226





PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



**PROJOVEM/ ANO: 2017**

**CARDÁPIO PARA AS SEGUNDAS E QUARTAS SEMANAS DE CADA MÊS**

**SEGUNDA-FEIRA**

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite  (20h00min)  *consistência normal e líquido.	Bolinho acompanhado de iogurte.	Bolinho – 40g (01 und).  iogurte – 250ml.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Bolinho</u> &gt; Não apresenta modo de preparo.</li> <li>▪ <u>iogurte</u> &gt; Servir em copos individuais.</li> </ul>

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
403,98	74,1	10,15	9,75	1,5	4,46	67,5	280,5	0,62	20	0,75	285

*[Handwritten signature]*  
Rosa M. Moreira Mello M. L. S.  
Nutricionista  
CRN-224



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



### TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Jantar/Noite (20h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Macarronada ao molho de tomate com carne moída.</p> <p>Salada crua de repolho e tomate picados.</p>	<p>Alho – 0,5g.</p> <p>Carne bovina moída – 40g.</p> <p>Cebola – 16g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Colorau – 0,5g.</p> <p>Cominho – 0,1g.</p> <p>Extrato de tomate – 20g.</p> <p>Macarrão espaguete – 110g (Esc. M.)</p> <p>Óleo de soja – 2ml.</p> <p>Repolho – 20g (2 col. sopa cheia)</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 20g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Macarronada com carne bovina moída ao molho de tomate</u> &gt; <u>Macarrão</u>: cozinhe com sal como o costume, reserve. <u>Carne moída</u>: Higienizar e picar a cebola, alho, coentro, reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente a carne bovina moída e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e o coentro e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada.</li> <li>▪ <u>Salada crua de repolho e tomate</u> &gt; Higienizar e picar o repolho e tomate.</li> </ul>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
437,8	71,4	16,6	9,5	4,2	15,2	74,4	285,6	3,1	20,1	1,6	209,6



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



### QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min)  *consistência normal.	Macaxeira cozida.  Frango acebolado com tomate.  <u>Sobremesa</u> : Manga.	Cebola – 20g. Colorau – 0,5g. Frango coxa e sobrecoxa – 50g (1 und. G) Macaxeira – 200g (2 pedaços M) Manga – 60g (1 und. P) Óleo – 2ml. Sal – 0,5g. Tomate – 20g.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Macaxeira cozida</u> &gt; Higienizar, descascar e cozinhar os pedaços da macaxeira na água e sal. Deixar até atingir a consistência macia.</li> <li>▪ <u>Frango acebolado com tomate</u> &gt; Retirar a pele e gordura aparente e preparar com sal. Assar em um pouco óleo as coxas e sobrecoxas com cebola, tomate e colorau.</li> <li>▪ <u>Manga</u> &gt; Higienizar e cortar em fatias.</li> </ul>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
437,2	71,0	18,6	8,3	5,2	113,7	235,7	207,1	7,6	146,6	1,1	232,8

*Pamella Shayane Lima M.A.*  
Nutricionista  
CRM5 - 9226



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



### QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min)  *consistência normal.	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.  <u>Sobremesa:</u> Laranja	Alho – 0,5g Aveia em flocos finos – 10g. Carne bovina – 50g. Cebola – 16g. Coentro – 1g. Cominho – 0,1g. Colorau – 0,5g. Farinha de milho – 80g (1 fatia M) Laranja – 90g (1 und P) Óleo de soja – 2ml Sal – 0,5g Tomate – 10g.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Cuscuz de milho com aveia</u> &gt; Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Reserve.</li></ul> <p>Retirar da carne bovina as gorduras aparentes, preparar com sal os bifos e cortar em pequenos cubos. Reservar.</p> <p>Higienizar e picar o alho, cebola, coentro e tomate. Reservar.</p> <p>Em uma panela acrescente um</p>



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



			<p>pouco de óleo e asse os cubos da carne. Adicione o alho, cebola, tomate, cominho e colorau e mexa por 1 minuto para temperar.</p> <p>Nesta mesma panela, adicione o cuscuz e vá misturando até formar uma “farofa” temperada, acrescente o coentro, mexa por mais 1 minuto. Sirva em porções individuais.</p> <p>▪ <u>Laranja</u> &gt; Higienizar, descascar, cortar ao meio e servir.</p>
--	--	--	---

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
448,0	71,4	18,2	11,5	4,1	58,3	59,7	150,3	1,8	22,1	0,8	314,0

*Patricia Sayone Lima*  
Nutricionista  
CRM5-9226



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER  
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE  
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



### SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min)  *consistência branda.	Arroz doce.  <u>Sobremesa</u> : Banana.	Açúcar – 20g. Água – 120ml. Arroz branco – 85g (1 Esc M cheia). Banana – 55g (1 und) Canela em pó – 2g. Leite de coco – 20ml. Leite integral em pó – 20g.	<p>▪ <u>Arroz doce</u>&gt; Dilua o leite em pó na água. Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água. Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo. Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa. Disponha nos pratos ou canecas e polvilhe canela em pó.</p> <p>▪ <u>Banana</u> &gt; Sirva as unidades individuais.</p>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
411,8	69,7	10,2	6,4	4,2	15,8	140,1	223,6	1,1	70,5	1,7	189,8

*Handwritten signature and stamp*