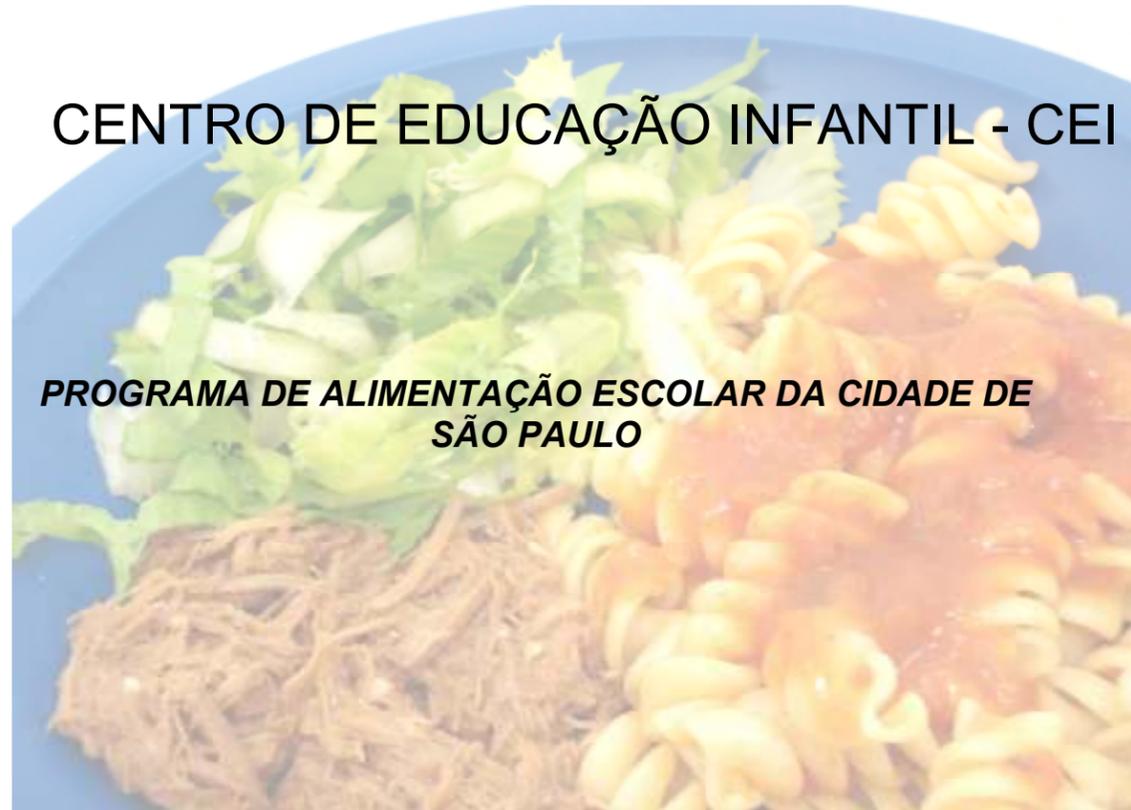


**RECEITUÁRIO PADRÃO
PARA UNIDADES ESCOLARES COM
GESTÃO DIRETA E MISTA**

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - CEI

***PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA CIDADE DE
SÃO PAULO***



**SÃO PAULO
2011**



PREFEITURA DE SÃO PAULO

Gilberto Kassab — Prefeito da Cidade de São Paulo

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Alexandre Alves Schneider — Secretário Municipal

Célia Regina Guidon Falótico — Secretário Adjunto

DEPARTAMENTO DA MERENDA ESCOLAR

Sonia Maria Peres — Diretor do Departamento

Vera Lucia Tioma Nakayama— Diretor de Divisão Técnica

**SÃO PAULO
2011**

DEPARTAMENTO DA MERENDA ESCOLAR

COORDENAÇÃO

Setor de Planejamento de Cardápios

Elizabeth de Oliveira —nutricionista

ELABORAÇÃO E REVISÃO

Setor de Planejamento de Cardápios

Eliete Kameco Hokama Kawamoto—nutricionista

Helena Maria Novaretti —nutricionista

Mônica Cardial Tobias —nutricionista

Daniela Bicalho Alvarez Carnevalli - nutricionista

Setor de Treinamento Estágios e Projetos

Agnes Hanashiro —nutricionista

Setor de Supervisão

Ana Cristina Cirino Mourão Santos —nutricionista

Rafaela Bruno Fornereto —nutricionista

Participação Especial

Claudia Aparecida Trepichio – assistente de gestão de políticas públicas

Ficha Catalográfica

São Paulo (SP). Secretaria Municipal de Educação.
Departamento da Merenda Escolar.

Receituário Padrão para Unidades Educacionais com
Gestão Direta e Mista: Centro de Educação Infantil – CEI. São
Paulo: SME/DME, 2011 p.84

RECEITUÁRIO PADRÃO
PARA UNIDADES ESCOLARES COM
GESTÃO DIRETA E MISTA

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - CEI

*PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA CIDADE DE
SÃO PAULO*

*SÃO PAULO
2011*

APRESENTAÇÃO

O Receituário Padrão é uma ferramenta utilizada na rotina de uma cozinha que vai garantir a qualidade e a segurança de cada cardápio planejado para o Programa de Alimentação Escolar.

As receitas foram agrupadas por itens para facilitar a consulta das preparações, em: prato base, prato principal, guarnição, salada, sobremesa, colação, desjejum e lanche.

Lembramos que toda receita deve ser iniciada com os procedimentos de pré-preparo. Quanto mais organizada for esta etapa maior será a facilidade em prepará-la. Os ingredientes da receita deverão ser separados na quantidade a ser utilizada de acordo com o número de alunos presente na unidade.

Recomendamos que os manipuladores façam tudo com muito amor e carinho e pratiquem a verdadeira gastronomia - “a arte de cozinhar de maneira que proporcione o maior prazer a quem come” (Aurélio, 1996).

ÍNDICE

REFEIÇÃO

Prato Base

ARROZ.....	12
ARROZ COM ABOBRINHA	13
ARROZ COM ACELGA.....	14
ARROZ COM CENOURA.....	15
ARROZ COM VAGEM.....	16
ARROZ COM CENOURA E VAGEM	17
RISOTO DE CARNE E LEGUMES	18
RISOTO DE FRANGO E LEGUMES	19
FEIJÃO.....	20
MOLHO COM EXTRATO DE TOMATE.....	21
MOLHO COM TOMATE NATURAL	22
MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	23
MACARRÃO AO SUGO.....	24
MACARRÃO COM LEGUMES.....	25
MACARRÃO À BOLONHESA	26
MACARRÃO COM FRANGO.....	27

Papas Salgadas e Sopas

PAPA SALGADA 1 OU SOPA 1.....	29
PAPA SALGADA 2 OU SOPA 2.....	30
PAPA SALGADA OU SOPA (PARA BEBES DE 6 E 7 MESES)	31

Prato Principal

CARNE BOVINA EM CUBOS	33
ISCAS DE CARNE BOVINA.....	34
CARNE MOÍDA COM TOMATE.....	35
CARNE ASSADA RECHEADA COM CENOURA.....	36
BOLINHO DE CARNE.....	37
FRANGO COM MOLHO DE TOMATE.....	38
FRANGO DESFIADO.....	39
FRANGO ASSADO	40

OMELETE DE FORNO	41
OVOS POCHÊ COM MOLHO DE TOMATE	42
OVOS MEXIDOS.....	43
OVOS À PORTUGUESA.....	44
OVOS COZIDOS AO VINAGRETE.....	45
PEIXE COM BATATAS AO FORNO	46
PEIXE COM MOLHO DE TOMATE	47
PEIXE COM REQUEIJÃO.....	48
SALSICHA AO VINAGRETE.....	49
SALSICHA AO SUGO.....	50

Guarnição

ABOBRINHA REFOGADA	52
SALADA DE BERINJELA.....	53
BATATA SAUTÊ.....	54
PURÊ DE CARÁ.....	55
COUVE MANTEIGA REFOGADA.....	56

Saladas

SALADA DE BETERRABA RALADA CRUA	57
SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA (CRUAS).....	58
SALADA DE REPOLHO.....	59
SALADA DE ALFACE COM TOMATE.....	60
SALADA DE CHUCHU COM ABÓBORA.....	61
SALADA DE TOMATE COM PEPINO	62

Sobremesa

CREME DE ABACATE.....	64
GELATINA (TODOS OS SABORES).....	65
GELATINA COM MAÇÃ.....	66
SALADA DE FRUTAS 1	67
SALADA DE FRUTAS 2	68

COLAÇÃO

SUCO NATURAL DE LARANJA LIMA.....	70
SUCO NATURAL DE LARANJA LIMA OU LARANJA PERA OU TANGERINA	71

SUCO NATURAL DE LIMÃO	72
SUCO NATURAL DE MARACUJÁ.....	73
SUCO NATURAL DE GOIABA.....	74

DESJEJUM E LANCHE

ARROZ DOCE.....	76
COMPOSTO LÁCTEO SABORES DIVERSOS	77
FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1º SEMESTRE	78
FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2º SEMESTRE	79
LEITE EM PÓ INTEGRAL	80
LEITE INTEGRAL (PÓ) BATIDO COM ABACATE	81
PUDIM DE CHOCOLATE.....	82

PRATO BASE

Arroz

Arroz com Abobrinha

Arroz com Acelga

Arroz com Cenoura

Arroz com Vagem

Arroz com Cenoura e Vagem

Risoto de Carne e Legumes

Risoto de Frango e Legumes

Feijão

Molho com Extrato de Tomate

Molho com Tomate Fresco

Macarrão ao Alho e Óleo

Macarrão ao Sugo

Macarrão com Legumes

Macarrão à Bolonhesa

Macarrão com Frango

REFEIÇÃO - PRATO BASE

ARROZ

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Água	2litros
Alho	20g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1- Higienizar o alho e cebola conforme o Manual de Boas Práticas do DME. Picá-los em pedaços pequenos e reservá-los.
- 2- Lavar o arroz e escorrer.
- 3- Refogar em uma panela com óleo, alho e cebola. Acrescentar o arroz e refogar.
- 4- Acrescentar água fervente e o sal e mexer.
- 5- Cozinhar até secar a água, desligar o fogo.
- 6- Aguardar por 15 minutos até completar o cozimento.
- 7- Porcionar e servir

Rendimento total da
receita – 2.840g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

ARROZ COM ABOBRINHA

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Água	2litros
Abobrinha	500g
Alho	20g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1- Higienizar o alho, cebola e abobrinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2- Picar alho e cebola em pedaços pequenos e reservá-los.
- 3- Cortar as pontas das abobrinhas, picar em cubos e reservar
- 4- Seguir o modo de preparo do arroz, acrescentar as abobrinhas e cozinhá-las junto com o arroz.
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 3,290g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

ARROZ COM ACELGA

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Água	2litros
Alho	20g
Acelga	500g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1 Higienizar o alho, cebola e acelga conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2 – Picar o alho e a cebola em pedaços pequenos e reservar
- 3 – Picar a acelga em tiras e reservar
- 4 – Seguir o modo de preparo do arroz
- 5 – Acrescentar a acelga após 10 minutos do cozimento do arroz
- 6 – Cozinhar até secar
- 7 – Porcionar e servir

Rendimento total da
receita – 3,690g

Varição: No lugar da acelga poderão ser usadas a escarola, brócolis, etc.

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

ARROZ COM CENOURA

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Água	2litros
Cenoura	500g
Alho	20g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1 - Higienizar o alho, cebola e cenoura conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2 – Picar alho e cebola em pedaços pequenos e reservá-los
- 3 – Descascar e ralar as cenouras e reservar
- 4 – Seguir o modo de preparo do arroz, acrescentar as cenouras e cozinhá-las junto com o arroz
- 5 - Porcionar e servir

Rendimento total da
receita – 3.260g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

ARROZ COM VAGEM

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Água	2litros
Vagem	500g
Alho	20g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1 - Higienizar o alho, cebola e vagem conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2 - Picar alho e cebola em pedaços pequenos e reservá-los
- 3 - Tirar as pontas da vagem, cortar em rodela e reservar
- 4 - Seguir o modo de preparo do arroz, acrescentar a vagem e cozinhá-las junto com o arroz
- 5 - Porcionar e servir

Rendimento total da
receita – 3.200g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

ARROZ COM CENOURA E VAGEM

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Água	2litros
Cenoura	250g
Vagem	250g
Alho	20
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1- Higienizar o alho, cebola, cenoura e vagem conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2- Picar alho e cebola em pedaços pequenos e reservá-los
- 3- Tirar as pontas da vagem, cortar em rodela e reservar.
- 4- Descascar as cenouras, ralar e reservar.
- 5- Seguir o modo de preparo do arroz, acrescentar a cenoura e a vagem e cozinhá-las junto com o arroz.
- 6- Porcionar e servir

Rendimento total da
receita – 3.200g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

RISOTO DE CARNE E LEGUMES

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Carne	900g
Água	2litros
Cenoura	250g
Vagem	250g
Tomate	200g
Alho	20g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1- Higienizar e picar os legumes, conforme Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 2- Picar a carne descongelada conforme Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 3- Lavar o arroz e reservar.
- 4- Refogar o alho e cebola no óleo. Acrescentar a carne picada e em seguida o tomate, refogar.
- 5- Acrescentar a água e deixar cozinhar por 30 minutos e acrescentar o arroz.
- 6- Colocar a água o suficiente para cobrir o arroz. Cozinhar por 15 minutos e acrescentar os legumes e cozinhar em fogo médio até secar a água.
- 7 - Cuidar para não grudar no fundo da panela, mexendo às vezes.
- 8- Misturar, porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 4.700g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

RISOTO DE FRANGO E LEGUMES

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Arroz	1kg
Frango	1,8g kg
Água	2litros
Cenoura	250g
Abobrinha	250g
Tomate	200g
Alho	20g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1-Higienizar e picar os legumes, conforme Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 2- Picar o frango descongelado conforme Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 3-Lavar o arroz e reservar.
- 4-Refogar o alho e cebola no óleo. Acrescentar o frango picado e em seguida o tomate e refogar.
- 5-Acrescentar a água e deixar cozinhar por 30 minutos e acrescentar o arroz.
- 6-Colocar a água o suficiente para cobrir o arroz. Cozinhar por 15 minutos e acrescentar os legumes.
- 7-Cozinhar em fogo médio até secar a água, mexendo de vez em quando.
- 8-Misturar, porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 4.700g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	63	1 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	55	135	2 escumadeiras

FEIJÃO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Feijão Carioca	1kg
Água	3litros
Alho	20g
Óleo	40 ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

- 1-Escolher o feijão, lavar e cozinhar em panela de pressão por aproximadamente 30 minutos.
- 2- Higienizar o alho e a cebola conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3- Descascar, picar em pedaços pequenos e reservar.
- 4-Refogar o alho e cebola no óleo e juntar ao feijão cozido.
- 5-Acrescentar o sal e deixar ferver até engrossar o caldo.
- 6- Porcionar e servir.

**Rendimento total da
receita – 2 kg**

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	10	20	1/2 concha
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	30	1 concha
2 a 3 anos	15	30	1 concha
4 a 6 anos	20	40	1 concha

MOLHO COM EXTRATO DE TOMATE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Extrato de tomate	1kg
Água	2400 ml
Alho	20g
Cebola	30g
Sal	10g
Óleo	40 ml
Cebolinha	20g

Preparo:

1-Higienizar e picar o alho a cebola e cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.

2-Colocar o óleo numa panela e refogar o alho e a cebola. Acrescentar o extrato de tomate e mexer bem. Acrescentar a água e deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até apurar.

3-Acrescentar o sal e salpicar a cebolinha.

4- Misturar à preparação, porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 2,5kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
2 a 3 anos	15	15	1 colheres de sopa
4 a 6 anos	20	20	2 colheres de sopa

OBS: O extrato de tomate só pode ser usado a partir de 2 anos.

MOLHO COM TOMATE FRESCO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Tomate molho	1g
Alho	10g
Óleo	30 ml
Cebola	20g
Sal	6g
Cebolinha	10g
Água	300 ml

Preparo:

1. Higienizar o alho, a cebola e a cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME
2. Higienizar os tomates conforme o Manual de boas Práticas do DME. Cortá-los ao meio e levá-los ao fogo para cozinhar com água por 10 minutos.
3. Bater os tomates no liquidificador após o cozimento e coar, reservar.
4. Refogar o alho e cebola com o óleo. Acrescentar o tomate coado e deixar apurar.
5. Acrescentar o sal e a cebolinha picada.
6. Misturar à preparação, porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 700g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	10	10	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	15	1 colher de sopa
2 a 3 anos	15	15	1 colher de sopa
4 a 6 anos	20	20	2 colheres de sopa

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Macarrão	1kg
Água	10 lt
Alho	30g
Óleo	50 ml
Sal	10g

Preparo:

- 1-Cozinhar o macarrão em água fervente com um fio de óleo.
- 2-Higienizar o alho conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 3- Descascar o alho, picar e refogar com o óleo.
- 4-Escorrer o macarrão.
- 5- Acrescentar o alho refogado e o sal.
- 6-Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 2,0kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	15	34	1/2 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	30	64	1 escumadeira
2 a 3 anos	30	64	1 escumadeira
4 a 6 anos	50	112	2 escumadeiras

MACARRÃO AO SUGO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Macarrão	1kg
Molho de Tomate	500g

Preparo:

- 1-Preparar o molho conforme a receita e molho de tomate natural e reservar.
- 2- Cozinhar o macarrão em água fervente com um fio de óleo por aproximadamente 8 minutos.
- 3-Escorrer o macarrão, acrescentar o molho e misturar.
- 4-Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 2,5kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	15	44	1/2 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	30	79	1 escumadeira
2 a 3 anos	30	79	1 escumadeira
4 a 6 anos	50	132	1 escumadeira

MACARRÃO COM LEGUMES

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Macarrão	1 kg
Abobrinha	250 g
Cenoura	250g
Alho	30 g
Óleo	50 ml
Cebola	40 g
Sal	10 g

Esse macarrão também pode ser preparado com outros legumes, tais como berinjela, vagem, brócolis, abóbora, chuchu e com cortes variados.

Preparo:

- 1- Cozinhar o macarrão em água fervente com um fio de óleo por aproximadamente 8 minutos.
- 2- Higienizar abobrinha, a cenoura, o alho e a cebola conforme o Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 3- Picar o alho, a cebola em tamanhos pequenos e reservar.
- 4- Cortar a abobrinha e a cenoura em tiras finas e reservar.
- 5- Refogar o alho e a cebola com o óleo em uma panela
- 6- Adicionar os legumes e refogar em fogo baixo até ficar macios.
- 7- Escorrer o macarrão e misturar aos legumes.
- 8- Porcionar e servir.

Rendimento total da receita – 2,4kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	45	1/2 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	75	1 escumadeira
2 a 3 anos	45	75	1 escumadeira
4 a 6 anos	50	120	1 escumadeira

MACARRÃO À BOLONHESA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Macarrão	1kg
Carne Moída	900g
Alho	20g
Óleo	50 ml
Cebola	30g
Sal	15g

Preparo:

- 1- Cozinhar o macarrão em água fervente com um fio de óleo por aproximadamente 8 minutos.
- 2-Higienizar o alho e cebola conforme Manual de boas Práticas do DME. Picar em pedaços pequenos.
- 3 Refogar o alho e a cebola no óleo,colocar a carne moída e refogar até o completo cozimento da carne e reservar.
- 4-Juntar o molho de tomate à carne moída, deixar ferver.
- 5-Misturar ao macarrão.
- 6- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 3,0kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	40	57	1/2 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	65	105	1 escumadeira
2 a 3 anos	65	105	1 escumadeira
4 a 6 anos	100	160	1 escumadeira

OBS: A carne moída poderá ser substituída pela carne desfiada.

MACARRÃO COM FRANGO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Macarrão	1kg
Frango	1,8kg
Alho	20g
Óleo	50 ml
Cebola	30g
Tomate	200g
Sal	15g

Preparo:

- 1- Cozinhar o macarrão em água fervente com um fio de óleo por aproximadamente 8 minutos.
- 2-Higienizar o alho , cebola e tomate conforme Manual de Boas Práticas do DME. Picar em pedaços pequenos e reservar.
- 3- Descongelar e higienizar o frango conforme Manual de Boas Práticas do DME, retirar a pele e reservar.
- 3 Refogar o alho e a cebola no óleo acrescentar o tomate e o frango, colocar água e cozinhar até o completo cozimento do frango, devendo se desprender dos ossos.
- 4- Separar o frango dos ossos ,desfiá-lo com o auxílio de garfo.
- 5-Misturar o frango desfiado ao macarrão.
- 6- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 3,5kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	15	44	1/2 escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	30	79	1 escumadeira
2 a 3 anos	30	79	1 escumadeira
4 a 6 anos	50	132	1 escumadeira

PAPAS SALGADAS

E SOPAS

Papa Salgada 1 ou Sopa 1

Papa Salgada 2 ou Sopa 2

Papa Salgada ou Sopa

PAPA SALGADA 1 OU SOPA 1

Ingredientes	Quantidade para 1 L
Arroz	50g
Feculento	125g
Cenoura	125
Legume	125g
Verdura	50g
Frango	75g
Óleo	5 ml
Tomate	30g
Cebolinha	10g
Sal	5g
Água	2 lt

Preparo:

- 1-Higienizar, descascar, picar e reservar os legumes e a verdura conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2-Higienizar o alho, a cebola conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3- Refogar em uma panela de pressão junto com o óleo
- 4-Acrescentar a água fria, a carne picada crua descongelada conforme Manual de Boas Práticas do DME, cozinhar em panela de pressão por aproximadamente 20 minutos.
- 5-Depois de cozida acrescentar os legumes cozinhar por mais uns 10 minutos.
- 6-Acrescentar a verdura, e deixar cozinhar por mais 8 minutos.
- 7-Amassar os ingredientes
- 8-Porcionar e servir como papa ou sopa conforme faixa etária.

Rendimento total da
receita – 1 litro

Faixa Etária	Per Capita (ml)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
Todas	200	200	1 concha

PAPA SALGADA 2 OU SOPA 2

Ingredientes	Quantidade para 1 L
Macarrão	50g
Feijão	50g
Feculento	125g
Legume	125g
Legume vit. A	125g
Verdura	50g
Carne	100g
Tomate	30g
Óleo	5 ml
Sal	5g
Cebolinha	10g
Água	2lt

Preparo:

- 1-Higienizar, descascar e picar os legumes, verduras e carne, conforme o Manual de Boas Práticas do DME, reservar.
- 2-Escolher e lavar o feijão conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3-Refogar o alho e cebola com óleo na panela de pressão.
- 4-Acrescentar água fria, carne picada crua descongelada conforme Manual de Boas Práticas do DME e o feijão. Cozinhar por 20 minutos.
- 5- Acrescentar os legumes e cozinhar por mais 10 minutos.
- 6- Acrescentar as verduras e o macarrão, cozinhar por mais 8 minutos.
- 7- Porcionar e servir como papa ou sopa, conforme faixa etária.

Rendimento total da
receita – 1 litro

Faixa Etária	Per Capita (ml)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
Todas	200	200	1 concha

PAPA SALGADA OU SOPA (PARA BEBES DE 6 E 7 MESES)

Ingredientes	Quantidade para 1 L
Arroz	50g
Feculento	125g
Legume	125g
Legume vit.A	125g
Verdura	50g
Ovo	5 un.
Tomate	30g
Óleo	5 ml
Sal	5g
Água	2 lt

Preparo:

- 1-Higienizar, descascar e picar os legumes e verduras conforme o Manual de Boas Práticas do DME, reservar.
- 2-Refogar o alho e cebola com óleo na panela de pressão.
- 3- Acrescentar água fria, os legumes e verdura.
- 4- Cozinhar por 10 minutos.
- 5- Higienizar os ovos conforme o Manual de Boas Práticas do DME, e cozinhar por 10 minutos após levantar fervura. Descascar e reservar
- 6- Porcionar e servir como papa ou sopa, conforme faixa etária acrescida de um ovo, conforme Orientação do Esquema Alimentar do DME.

Rendimento total da
receita – 1 litro

Faixa Etária	Per Capita (ml)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
Todas	200	200	1 concha

PRATO PRINCIPAL

Carne Bovina em Cubos
Isclas de Carne Bovina
Carne Moída com Tomate
Carne Assada Recheada com Cenoura
Bolinho de Carne
Frango com Molho de Tomate
Frango Desfiado
Frango Assado
Omelete de Forno
Ovos Pochê com Molho de Tomate
Ovos Mexidos
Ovos à Portuguesa
Ovos Cozidos ao Vinagrete
Peixe com Batatas ao Forno
Peixe com Molho de Tomate
Peixe com Requeijão
Salsicha ao Vinagrete
Salsicha ao Sugo

CARNE BOVINA EM CUBOS

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Carne bovina	1kg
Tomate Molho	200g
Alho	20g
Óleo	30 ml
Cebola	30g
Sal	7g
Água	500 ml

Variação:
Acréscimo de
500g de legumes
ou feculentos

Preparo:

- 1- Descongelar, higienizar e picar a carne em cubos conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2- Higienizar e picar o alho, a cebola e o tomate conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 3- Refogar em uma panela de pressão o alho e a cebola junto com o óleo, acrescentar a carne e refogar até dourar. Acrescentar o tomate e continuar refogando.
- 4- Adicionar a água e o sal, fechar a panela e deixar cozinhar em pressão por 40 minutos.
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 800g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	25	15	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	35	21	1 colher de sopa
2 a 3 anos	35	21	1 colher de sopa
4 a 6 anos	50	30	2 colheres de sopa

ISCAS DE CARNE BOVINA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Carne bovina	1kg
Alho	20g
Óleo	30ml
Cebola	30g
Sal	7g
Água	500 ml
Tomate	200g

Preparo:

- 1- Descongelar, higienizar e picar a carne em iscas conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Higienizar e picar o alho e a cebola conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3- Refogar em uma panela de pressão o alho e a cebola junto com óleo, acrescentar a carne e refogar até dourar. Acrescentar o tomate e continuar refogando.
- 4- Adicionar a água e o sal, fechar a panela e deixar cozinhar em pressão por aproximadamente 40 minutos .
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 800g

Varição:
Acréscimo de
500g de legumes
ou feculentos

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	25	15	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	35	21	1 colher de sopa
2 a 3 anos	35	21	1 colher de sopa
4 a 6 anos	50	30	2 colheres de sopa

CARNE MOÍDA COM TOMATE

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Carne bovina	1kg
Alho	20g
Óleo	30 ml
Cebola	30g
Sal	7g
Tomate	200g

Preparo:

- 1- Descongelar e higienizar a carne conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2- Moer a carne e reservar.
- 3- Higienizar o alho, a cebola e o tomate de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME
- 4- Picar em pedaços pequenos o alho, a cebola e o tomate.
- 5- Refogar o alho e a cebola com o óleo, adicionar a carne e refogar por aproximadamente 10 minutos e em seguida acrescentar o tomate e o sal deixar até o completo cozimento.
- 6- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 900g

Varição: Acréscimo de
500g de legumes ou
feculentos picados.

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	25	23	2 colheres de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	35	32	3 colheres de sopa
2 a 3 anos	35	32	3 colheres de sopa
4 a 6 anos	50	45	4 colheres de sopa

CARNE ASSADA RECHEADA COM CENOURA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Carne em peça	2kg
Cenoura	80g
Alho	20g
Óleo	30ml
Cebola	30g
Sal	7g
Água	2l

Preparo:

- 1-Descongelar e higienizar a carne conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2- Higienizar o alho e a cebola de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME. Bater no liquidificador junto com o sal e reservar.
- 3- Fazer um furo na peça de carne no sentido do comprimento e introduzir a cenoura inteira higienizada e descascada.
- 4- Temperar a peça de carne com o alho e cebola liquidificados, marinar por 30 minutos.
- 5- Levar a peça de carne em óleo quente numa panela de pressão dourando toda a carne. Acrescentar a água ,fechar a panela de pressão e cozinhar por 1 hora.
- 6- Fatiar e servir.

Rendimento total da
receita – 1250g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	25	23	1/2 fatia
1 ano a 1 ano e 11 meses	35	32	1 fatia
2 a 3 anos	35	32	1 fatia
4 a 6 anos	50	45	2 fatias

BOLINHO DE CARNE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Carne bovina	1 g
Alho	20g
Ovo	2un.
Leite	100ml
Óleo	20 ml
Cebola	30g
Sal	7g
Pão	200g

Varição: os bolinhos podem ser servidos com molho de tomate, após assados ou cozidos diretamente no molho de tomate.

Preparo:

- 1- Descongelar e higienizar a carne conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Moer a carne e reservar.
- 3- Higienizar o alho, a cebola de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME.
- 4- Picar em pedaços pequenos o alho e a cebola.
- 5- Umedecer o pão (picado) com o leite e os ovos batidos em uma vasilha. Acrescentar a carne moída, o alho, a cebola e o sal. Misturar bem.
- 6- Enrolar os bolinhos (tamanho médio, equivalente a uma colher de sopa).
- 7- Arrumar os bolinhos em forma untada e levar ao forno até dourar.

Rendimento total da receita – 1200g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	32	30	1 unidade
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	42	2 unidades
2 a 3 anos	45	42	2 unidades
4 a 6 anos	65	60	2 unidades

FRANGO COM MOLHO DE TOMATE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Frango	2 kg
Alho	20 g
Óleo	30 ml
Cebola	30 g
Sal	7 g
Água	200 ml
Molho de Tomate	200 ml

Preparo:

- 1- Descongelar e higienizar o frango conforme Manual de Boas Práticas do DME, retirar a pele e reservar.
- 2- Higienizar o alho, a cebola de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3- Picar o alho e cebola e refogar junto com o óleo, acrescentar o frango e refogar.
- 4- Acrescentar a água, o sal e o molho de tomate e deixar até cozinhar bem.
- 5- Retirar os ossos do frango com o auxílio de um garfo.
- 6- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 2,0kg

Varição:
Acréscimo de
500g de legumes
ou feculentos

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	40	35	1/2 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	55	45	1 colher de arroz
2 a 3 anos	55	45	1 colher de arroz
4 a 6 anos	75	60	2 colheres de arroz

FRANGO DESFIADO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Frango	1 kg
Alho	20 g
Óleo	30ml
Cebola	30 g
Sal	7g
Água	2 l

Preparo:

- 1- Descongelar e higienizar o frango conforme Manual de Boas Práticas do DME, retirar a pele e reservar.
- 2- Higienizar o alho, a cebola de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3- Picar o alho e cebola e refogar junto com o óleo, acrescentar o frango e refogar.
- 4- Acrescentar a água e o sal e deixar até cozinhar bem.
- 5- Retirar os ossos do frango e desfiar com o auxílio de um garfo.
- 6- Porcionar e servir.

Rendimento total da receita – 800g

Varição:
Acréscimo de 500g de legumes ou feculentos

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	35	28	1/2 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	50	40	1 colher de arroz
2 a 3 anos	50	40	1 colher de arroz
4 a 6 anos	70	55	2 colheres de arroz

FRANGO ASSADO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Frango	1kg
Alho	20g
Óleo	30ml
Cebola	30g
Sal	7g

Preparo:

- 1- Descongelar e higienizar o frango conforme Manual de Boas Práticas do DME, retirar a pele e reservar.
- 2- Higienizar o alho, a cebola de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME. Bater no liquidificador com o óleo e o sal e reservar.
- 3- Temperar o frango com o alho e cebola liquidificados, marinar por 30 minutos.
- 4- Levar ao forno para assar por 1:30 horas, ou até dourar.
- 5- Retirar os ossos do frango com o auxílio de um garfo.
- 6- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 800g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	35	28	1/2 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	50	40	1 colher de arroz
2 a 3 anos	50	40	1 colher de arroz
4 a 6 anos	70	55	2 colheres de arroz

OMELETE DE FORNO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Ovo	20 unidades
Alho	20 g
Óleo	30 ml
Cebola	30 g
Sal	7 g
Cebolinha	20 g

Preparo:

- 1- Higienizar os ovos de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 2- Higienizar e picar o alho, a cebola e a cebolinha de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 3- Quebrar os ovos um a um, adicionar os temperos (alho, cebola, cebolinha e sal).
- 4- Misturar bem, levar ao forno pré-aquecido por 30 minutos em assadeira untada com óleo.
- 5- Porcionar e servir.

Varição: Acréscimo de de 300 g de legumes(2 tipos de legumes) ou acréscimo de 200g de verduras(1 tipo de verdura) picados.

Rendimento total da receita – 1 kg (20 porções)

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
A partir dos 8 meses	50	50	1 porção

OVOS POCHÊ COM MOLHO DE TOMATE

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Ovo	20 unidades
Molho Tomate Pronto	300g

Preparo:

- 1-Preparar o molho de tomate conforme a receita "Molho de Tomate Natural" e reservar.
- 2 - Colocar o molho de tomate ainda quente formando uma camada que cubra o fundo da assadeira.
- 3- Higienizar os ovos de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME, quebrar os ovos um a um numa vasilha antes de colocá-los na assadeira.
- 4 - Arrumar os ovos lado a lado na assadeira.
- 5- Levar ao forno pré aquecido por 15 minutos.

Rendimento total da receita – 1,3 kg (20 porções)

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
A partir dos 8 meses	50	50	1 unidade

OVOS MEXIDOS

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Ovo	20 unidades
Alho	20 g
Óleo	50 ml
Cebola	40g
Sal	7 g
Cebolinha	20g
Tomate Molho	100g

Preparo:

- 1- Higienizar ovos de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME e reservar.
- 2- Higienizar o alho, a cebola, a cebolinha e o tomate conforme Manual de Boas Práticas do DME, picar e reservar.
- 3- Quebrar os ovos um a um, bater bem e misturar os temperos (alho, cebola, cebolinha, sal e tomate).
- 4- Colocar o óleo numa panela, aquecer e colocar a mistura aos poucos, mexendo para não grudar no fundo da panela.
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 700g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
A partir dos 8 meses	50	50	1 unidade

OVOS À PORTUGUESA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Ovo	20 unidades
Óleo	30 ml
Cebola	50 g
Sal	7 g
Cebolinha	20 g
Tomate	100g

Preparo:

- 1-Higienizar os ovos conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Cozinhar em água por 10 minutos. Descascar e reservar.
- 3- Higienizar a cebola, cebolinha e tomate conforme o Manual de Boas Práticas do DME. Picar e reservar.
- 4- Cortar os ovos ao meio no sentido do comprimento.
- 5-Colocar numa assadeira untada com óleo camadas de ovos, tomate e cebola, salpicar com cebolinha e sal, distribuí-los bem.
- 6- Levar ao forno pré-aquecido por 5 minutos.
- 7- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 1 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
A partir dos 8 meses	50	50	½ escumadeira

OVOS COZIDOS AO VINAGRETE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Ovo	20 unidades
Óleo	40ml
Cebola	40g
Sal	7g
Cebolinha	20 g
Tomate	100g
Limão	½ un.

Preparo:

- 1-Higienizar os ovos conforme Manual de Boas Práticas do DME .
- 2- Cozinhar os ovos por 10 minutos
- 3-Descascar os ovos e cortá-los ao meio mantendo-os em refrigeração.
- 4- Higienizar a cebola ,a cebolinha e o tomate conforme o Manual de Boas Práticas do DME. Picar em cubos pequenos e adicionar o óleo, o sal e limão.
- 5- Temperar os ovos cozidos.
- 6- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 1 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
A partir dos 8 meses	50	50	½ escumadeira

PEIXE COM BATATAS AO FORNO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Filé de Merluza	1 kg
Batata	1kg
Alho	20 g
Óleo	30ml
Cebola	60 g
Sal	7 g
Cebolinha	20 g
Tomate	100g
Limão	1un

Preparo:

- 1- Descongelar o filé de merluza conforme o Manual de Boas Práticas do DME e temperar com alho ,sal e limão.
- 2- Higienizar e descascar as batatas conforme o Manual de Boas Práticas do DME.Cortar em rodela e reservar.
- 3- Higienizar o alho,a cebola ,a cebolinha e o tomate conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 4- Picar o alho, cebola e cebolinha em tamanhos pequenos e reservar .Cortar o tomate em rodela acrescentar um pouquinho de sal e reservar.
- 5- Untar uma assadeira com óleo arrumar em camadas :batatas,filés de merluza,tomate,cebola e cebolinha.
- 6- Levar ao forno até o completo cozimento.
- 7- Porcionar e servir.

Sugestão: Esta receita poderá ser preparada em caçarola no fogão, em fogo baixo.

Rendimento total da
receita – 1,4 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
2 a 3 anos	75	60	1 colher de arroz
4 a 6 anos	75	60	1 colher de arroz

PEIXE COM MOLHO DE TOMATE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Filé de merluza	1 kg
Alho	20 g
Óleo	30 ml
Cebola	30g
Sal	7g
Cebolinha	20 g
Limão	1un.
Molho de Tomate	200ml

Preparo:

- 1- Descongelar o filé de merluza conforme o Manual de Boas Práticas do DME e temperar com alho ,sal e limão.
- 2- Higienizar o alho,a cebola,a cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.Picar em pedaços pequenos e reservar.
- 3- Refogar o alho e cebola em óleo quente até dourar, acrescentar o molho de tomate e deixar ferver .
- 4- Colocar os filés de merluza e deixar até o completo cozimento.
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 960 g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
2 a 3 anos	50	60	1 colher de arroz
4 a 6 anos	50	60	1 colher de arroz

PEIXE COM REQUEIJÃO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Filé de Merluza	1 kg
Alho	20 g
Óleo	30ml
Cebola	30 g
Sal	7g
Limão	1un.
Requeijão	100 g
Molho de Tomate	200ml

Preparo:

Descongelar o filé de merluza conforme o Manual de Boas Práticas do DME e temperar com alho ,sal e limão.

- 1- Higienizar o alho,a cebola,a cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.Picar em pedaços pequenos e reservar.
- 2- Refogar o alho e cebola em óleo quente até dourar, acrescentar o molho de tomate e deixar ferver .Reservar metade desse molho de tomate.
- 3- Colocar os filés de merluza e na panela até o completo cozimento.
- 4- Misturar numa vasilha a metade do molho reservado junto com o requeijão e jogar por cima dos filés de merluza.
- 5- Porcionar e servir quente.

Rendimento total da
receita – 1,1 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
2 a 3 anos	65	55	1 colher de arroz
4 a 6 anos	65	55	1 colher de arroz

SALSICHA AO VINAGRETE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Salsicha	1 kg
Óleo	30 ml
Cebola	100g
Cebolinha	20 g
Limão	1un.

Preparo:

- 1-Descongelar e higienizar a salsicha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Cozinhar a salsicha na água e reservar. Cortar em rodelas .
- 3- Higienizar a cebola e cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.Picar em pedaços pequenos e reservar .
- 4- Colocar a salsicha numa vasilha misturando a cebola ,cebolinha e suco do limão .
- 5- Porcionar e servir.

Cada criança deverá receber o equivalente uma salsicha

Rendimento total da receita – 1,1 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
2 a 3 anos	50	50	1 colher de arroz
4 a 6 anos	50	50	1 colher de arroz

SALSICHA AO SUGO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Salsicha	1 kg
Molho de Tomate	200ml

Preparo:

- 1-Descongelar e higienizar a salsicha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2-Cozinhar a salsicha na água e reservar.
- 3-Preparar o molho de tomate conforme a receita “Molho de Tomate”.
- 4- Acrescentar a salsicha ao molho.
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 1,1 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
2 a 3 anos	60	60	1 unidade
4 a 6 anos	60	60	1 unidade

GUARNIÇÃO

Abobrinha Refogada

Salada de Berinjela

Batata Sauté

Purê de Cará

Couve Manteiga refogada

ABOBRINHA REFOGADA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Abobrinha	1kg
Óleo	30ml
Sal	7g
Cebolinha	20 g
Alho	10 g
Cebola	30g
Tomate	100 g

Preparo:

- 1- Higienizar a abobrinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME. Picar em cubinhos e reservar.
- 2- Higienizar o alho, cebola, cebolinha e tomate conforme o Manual de Boas Práticas do DME. Picar em pedaços pequenos e reservar.
- 3- Refogar o alho e cebola em óleo quente até dourar. Acrescentar a abobrinha e tomate e refogar. Salpicar a cebolinha.
- 4- Porcionar e servir.

Variação: Abóbora, chuchu, berinjela, cenoura, vagem

Rendimento total da receita – 900g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	20	20	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	20	20	1 colher de sopa
2 a 3 anos	20	20	1 colher de sopa
4 a 6 anos	40	40	2 colheres de sopa

SALADA DE BERINJELA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Berinjela	1 kg
Óleo	30ml
Sal	7g
Limão	1un.
Cebolinha	20 g
Alho	5g
Cebola	20g

Preparo:

- 1- Higienizar a berinjela conforme o Manual de Boas Práticas do DME. Cortar em tiras finas (cortar no sentido do comprimento em fatias e em tiras).Colocar sal e reservar.
- 2- Higienizar o alho,a cebola e cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3- Aferventar a berinjela ,até ficar macia (cuidar para não amolecer demais). Escorrer e reservar.
- 4- Colocar a berinjela numa vasilha com o alho,cebola ,cebolinha e suco de limão.Misturar bem.
- 5- Porcionar e servir.

Varição: Abóbora, chuchu, berinjela, cenoura, vagem

Rendimento total da receita – 800g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	20	20	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	20	20	1 colher de sopa
2 a 3 anos	20	20	1 colher de sopa
4 a 6 anos	40	40	2colheres de sopa

BATATA SAUTÈ

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Batata	1 kg
Óleo	30ml
Sal	7g
Cebolinha	20 g
Cebola	30g
Alho	20g

Preparo:

- 1-Higienizar a batata conforme o Manual de Boas Práticas do DME .Cortar em cubos.
- 2-Cozinhar a batata em água com sal até ficar macia. Escorrer e reservar.
- 3- Higienizar o alho,cebola e cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME.Picar.
- 4- Refogar o alho e cebola em óleo quente numa panela .Acrescentar a batata, sal e deixar dourar .Salpicar a cebolinha .
- 5- Porcionar e servir.

Varição: Cará, batata doce, inhame, mandioca e mandioquinha

Rendimento total da receita – 850g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	30	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	30	30	1 colher de sopa
2 a 3 anos	30	30	1 colher de sopa
4 a 6 anos	40	40	2colheres de sopa

PURÊ DE CARÁ

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Cará	1kg
Margarina	25 g
Sal	7g
Leite	200 ml

Preparo:

- 1- Higienizar o cará conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Cozinhar o cará com água e sal. Escorrer e espremer ou amassar o cará e reservar.
- 3- Acrescentar em uma panela a margarina, o leite e o sal cozinhar em fogo brando mexendo por 1 minuto. Acrescentar o cará e misturar, deixando uma consistência cremosa.
- 4- Porcionar e servir.

Variações:

- 1 Feculento: Batata, batata doce, inhame, mandioca e mandioquinha
- 1 Feculento + 1 Legume: Batata com cenoura, batata com abóbora
- 2 Feculentos: batata com mandioquinha

Para a preparação desta variação considerar metade da quantidade de cada legume e/ou feculento

Rendimento total da
receita – 1kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	30	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	30	30	1 colher de sopa
2 a 3 anos	30	30	1 colher de sopa
4 a 6 anos	40	40	2 colheres de sopa

COUVE MANTEIGA REFOGADA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Couve	1kg
Alho	20g
Óleo	30 ml
Cebola	30g
Sal	7g

Preparo:

- 1-Higienizar a couve conforme o Manual de Boas Práticas do DME. Cortar em tiras e/ou adequar o tamanho à faixa etária de cada criança. Reservar.
- 2- Higienizar o alho e a cebola de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME. Picar em pedaços pequenos.
- 3- Refogar em uma panela o alho, cebola com o óleo, deixar dourar.
- 4- Acrescentar a couve, o sal e deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
- 5- Retirar do fogo quando a verdura estiver cozida.
- 6- Porcionar e servir.

Varição: Acelga, escarola, repolho

Rendimento total da receita – 900g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	30	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	30	30	1 colher de sopa
2 a 3 anos	30	30	1 colher de sopa
4 a 6 anos	40	40	2 colheres de sopa

SALADA DE BETERRABA RALADA CRUA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Beterraba	1kg
Óleo	30 ml
Sal	7g
Limão	1un.
Cebolinha	20g

Preparo:

- 1- Higienizar a beterraba conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Higienizar a cebolinha conforme o Manual de Boas Práticas do DME, picar e reservar.
- 3- Descascar a beterraba e ralar com o auxílio do ralador de legumes e reservar.
- 4- Colocar numa vasilha a beterraba ralada, o óleo, o sal e o limão. Misturar.
- 5- Salpicar a cebolinha
- 6- Porcionar e servir.

Varição: Cenoura, pepino

Rendimento total da receita – 950g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	15	15	1 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	15	1 colher de arroz
2 a 3 anos	15	15	1 colher de arroz
4 a 6 anos	25	25	2 colheres de arroz

SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA (CRUAS)

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Acelga	1kg
Óleo	30 ml
Sal	7g
Limão	1un.
Cenoura	200g

Preparo:

- 1 - Higienizar a acelga e a cenoura de acordo com o Manual de Boas práticas do DME.
- 2 - Cortar a acelga em tiras finas e ralar a cenoura com o auxílio de um ralador de legumes e reservar.
- 3- Colocar numa vasilha a acelga, a cenoura ralada ,o óleo , o sal e o limão.
- 4- Porcionar e servir.

Varição: Beterraba, tomate, pepino

Rendimento total da receita – 1,1 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	20	20	1 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	20	20	1 colher de arroz
2 a 3 anos	20	20	1 colher de arroz
4 a 6 anos	25	25	2 colheres de arroz

SALADA DE REPOLHO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Repolho	1kg
Óleo	30 ml
Sal	7g
Limão	1un.

Preparo:

- 1- Higienizar o repolho de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME. Cortar em tiras e reservar.
- 2- Colocar numa vasilha o repolho e temperar com o óleo, sal e limão.
- 3- Porcionar e servir.

Varição: Acelga, alface, escarola, couve

Rendimento total da receita – 900g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	15	15	1 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	15	1 colher de arroz
2 a 3 anos	15	15	1 colher de arroz
4 a 6 anos	25	25	2 colheres de arroz

SALADA DE ALFACE COM TOMATE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Alface	1kg
Tomate	500g
Óleo	30 ml
Sal	7g
Limão	1un.

Preparo:

- 1- Higienizar o alface e o tomate de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Cortar o alface em tiras finas e o tomate em rodela e reservar
- 3- Preparar o tempero com o óleo, o limão e o sal.
- 4- Temperar a salada.
- 5 - Porcionar e servir.

Varição: Alface com beterraba ou cenoura

Rendimento total da receita – 1,4 kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	25	25	½ escumadeira
1 ano a 1 ano e 11 meses	25	25	½ escumadeira
2 a 3 anos	25	25	½ escumadeira
4 a 6 anos	25	25	½ escumadeira

SALADA DE CHUCHU COM ABÓBORA

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Abóbora	500g
Chuchu	500g
Óleo	30 ml
Sal	7g
Limão	1un.

Preparo:

- 1- Higienizar a abóbora e o chuchu de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Descascar o chuchu e abóbora e cortar em cubos.
- 3- Cozinhar em água e sal os legumes separadamente até ficarem macios e reservar.
- 4- Misturar a abóbora e o chuchu em um recipiente e temperar com o óleo, sal e limão.
- 5- Porcionar e servir.

Varição: Chuchu com beterraba ou cenoura

Rendimento total da receita – 900g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	20	20	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	20	20	1 colher de sopa
2 a 3 anos	20	20	1 colher de sopa
4 a 6 anos	40	40	2 colheres de sopa

SALADA DE TOMATE COM PEPINO

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Tomate	500g
Pepino	500g
Óleo	30 ml
Sal	7g
Limão	1un.

Preparo:

- 1- Higienizar o tomate e o pepino de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Cortar o tomate em rodela e reservar
- 3- Descascar o pepino, cortar em rodela e reservar.
- 4- Colocar o tomate e o pepino numa vasilha e temperar com o óleo,o sal e o limão.
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 900g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	15	15	1 colher de sopa
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	15	1 colher de sopa
2 a 3 anos	15	15	1 colher de sopa
4 a 6 anos	25	25	2colheres de sopa

SOBREMESA

Creme de Abacate

Gelatina (todos os sabores)

Gelatina com Maçã

Salada de Frutas 1

Salada de Frutas 2

CREME DE ABACATE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Abacate	1kg
Açúcar	100g

Preparo:

- 1- Higienizar a fruta conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2-Corta ao meio, retirar e desprezar o caroço
- 3- Liquidificar a polpa com o açúcar.
- 4- Porcionar e servir.

Rendimento total da receita – 700g

Sugestão: Poderá ser adicionado gotas de limão no creme de abacate.

Variação: Creme de mamão.

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	50	50	1 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	80	80	½ cumbuca
2 a 3 anos	80	80	½ cumbuca
4 a 6 anos	80	80	½ cumbuca

GELATINA (TODOS OS SABORES)

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Gelatina	1 kg
Água	5 lt

Preparo:

- 1- Preparar a gelatina conforme as instruções do fabricante.
- 2- Colocar em assadeiras ou monoblocos
- 3- Levar ao refrigerador até ficar consistente.
- 4- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 6kg

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
1 ano a 1 ano e 11 meses	10g de pó	60	¼ cumbuca
2 a 3 anos	20g de pó	120	½ cumbuca
4 a 6 anos	20g de pó	120	½ cumbuca

GELATINA COM MAÇÃ

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Gelatina	1 kg
Água	5 lt
Maçã	5 unidades

Preparo:

- 1-Preparar a gelatina conforme as instruções do fabricante.
- 2- Higienizar a maçã de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME. Cortar em cubos pequenos .
- 3- Misturar com a gelatina. Colocar em assadeiras ou monoblocos.
- 4- Levar ao refrigerador até ficar consistente.
- 5- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 6kg

Varição: poderão ser adicionado outras frutas (banana, abacaxi, melão)

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
1 ano a 1 ano e 11 meses	10g de pó	60	¼ cumbuca
2 a 3 anos	20g de pó	120	½ cumbuca
4 a 6 anos	20g de pó	120	½ cumbuca

SALADA DE FRUTAS 1

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Maçã	250 g
Mamão	250 g
Banana Prata	250 g
Suco de laranja natural	250 ml

Preparo:

- 1-Higienizar e descascar todas as frutas conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Espremer as laranjas .Reservar o suco.
- 3- Cortar e desprezar as sementes da maçã e do mamão.
- 4- Picar em cubos todas as frutas e adicionar ao suco das laranjas. Misturar.
- 5- Porcionar e servir.

Varição: substituir o suco de laranja pelo suco de maracujá.

Rendimento total da receita – 700g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	30	1 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	40	40	¼ cumbuca
2 a 3 anos	60	60	½ cumbuca
4 a 6 anos	80	80	½ cumbuca

SALADA DE FRUTAS 2

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Banana	200 g
Mamão	200 g
Abacaxi	200 g
Melão	200 g
Suco de laranja natural	200 ml

Preparo:

- 1-Higienizar e descascar todas as frutas conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2- Espremer as laranjas .Reservar o suco.
- 3- Cortar e desprezar as sementes da maçã e do mamão.
- 4- Picar em cubos todas as frutas e adicionar ao suco das laranjas. Misturar.
- 5- Porcionar e servir.

Varição: substituir o suco de laranja pelo suco de maracujá.

Rendimento total da receita – 700g

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
8 a 11 meses	30	30	1 colher de arroz
1 ano a 1 ano e 11 meses	40	40	¼ cumbuca
2 a 3 anos	60	60	½ cumbuca
4 a 6 anos	80	80	½ cumbuca

COLAÇÃO

Suco Natural de Laranja Lima

Suco Natural de Laranja : Lima ou Pera ou Tangerina

Suco Natural de Limão

Suco Natural de Maracujá

Suco Natural de Goiaba

SUCO NATURAL DE LARANJA LIMA

Ingredientes	Quantidade para 1 litro
Laranja lima	20 unidades

Preparo:

- 1- Lavar a laranja lima, fazer a desinfecção conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2.-Cortar e espremer a laranja
3. Porcionar e servir.

OBS: A faixa etária C (4 a 5 meses) só recebe a laranja lima para o suco.

Rendimento total da receita – 1 Litro

Faixa Etária	Per Capita (un)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
4 a 5 meses	2	100	1/3 caneca padrão

SUCO NATURAL DE LARANJA LIMA OU LARANJA PERA OU TANGERINA

Ingredientes	Quantidade para 1 Litro
Laranja: lima/ pêra / tangerina	20 unidades

Preparo:

- 1-Lavar a laranja lima/ laranja pêra/tangerina e fazer a desinfecção conforme o Manual de Boas Práticas do DME
- 2-Espremer e coar.
- 3-Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 1 Litro

Faixa Etária	Per Capita (un)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
A partir do 6º mês	2	100	1/3 caneca padrão

Ver Informativo Técnico-suco tangerina SME/DME Nº 13/2010-ABRIL/2011

SUCO NATURAL DE LIMÃO

Ingredientes	Quantidade para um litro
Água	900 ml
Limão	100 ml
Açúcar	100 g

Preparo:

- 1-Lavar o limão e fazer a desinfecção conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2-Cortar, espremer, coar, adicionar a água, o açúcar e misturar.
- 3-Porcionar e servir

Rendimento total da
receita – 1 Litro

Faixa Etária	Per Capita (un)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
A partir do 6º mês	2	100	1/3 caneca padrão

SUCO NATURAL DE MARACUJÁ

Ingredientes	Quantidade para um litro
Água	830 ml
Maracujá	240 g
Açúcar	100 g

Preparo:

- 1-Lavar o maracujá e fazer a desinfecção conforme o Manual de Boas Práticas do DME.
- 2-Cortar, pulsar as sementes no liquidificador com a água, coar, adicionar o açúcar e misturar.
- 3- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 1 Litro

Faixa Etária	Per Capita (un)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
A partir do 6º mês	2	100	1/3 caneca padrão

Ver Informativo Técnico-suco tangerina SME/DME N° 03/2011-FEVEREIRO/2011

SUCO NATURAL DE GOIABA

Ingredientes	Quantidade para um litro
Goiaba	300 g
Água	700ml
Açúcar	50g

Preparo:

- 1-Lavar a goiaba e fazer a desinfecção conforme o Manual de Boas Praticas do DME.
- 2-Cortar em pedaços , bater no liquidificador e coar.
- 3 - Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 1 Litro

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
A partir do 6º mês	30	100	1/3 caneca padrão

Ver Informativo Técnico-suco goiaba SME/DME Nº 03/2011-FEVEREIRO/2011

DESJEJUM E LANCHE

Arroz Doce

Composto Lácteo Sabores Diversos

Fórmula Láctea Infantil 1º Semestre

Fórmula Láctea Infantil 2º Semestre

Leite em Pó Integral

Leite Integral (Pó) Batido com Abacate

Pudim de Chocolate

ARROZ DOCE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Arroz	1 kg
Leite em pó integral	1,3kg
Açúcar	1kg
Água para o leite	7,5l

Preparo:

- 1- Colocar o arroz já escolhido e lavado com 3l de água fervida. Cozinhar até que o arroz fique bem molinho sem deixar secar a água.
- 2- Dissolver o leite em pó em 4 e ½ l de água quente . Misturar bem.
- 3- Acrescentar o leite já dissolvido com o açúcar ao arroz cozido e misturar.
- 4- Levar ao fogo brando e cozinhar por 10 minutos , a partir do momento da fervura.

Nota: Poderá ser adicionado raspa de limão ou laranja

Rendimento total da receita – 10 Litro

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
1 ano a 1 ano e 11 meses	200	200	1 cumbuca
2 a 3 anos	200	200	1 cumbuca
4 a 6 anos	200	200	1 cumbuca

COMPOSTO LÁCTEO SABORES DIVERSOS

Ingredientes	Quantidade
Composto lácteo	1kg
Água	4,0 litros

Preparo:

- 1- Preparar o composto lácteo conforme as instruções do fabricante. Informativos Técnicos SME/DME: N° 16/2010-JUNHO/2010; N° 23/2010-AGOSTO/2010 e N°25/2010-OUTUBRO/2010.
- 2- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 4,6 Litro

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
1 ano a 1 ano e 11 meses	200	200	1 caneca
2 a 3 anos	200	200	1 caneca
4 a 6 anos	200	200	1 caneca

FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1º SEMESTRE

Preparo:

1- Preparar a fórmula láctea conforme as instruções do fabricante .Informativo Técnico SME/DME Nº 10/2010-FEVEREIRO/2010.

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
0 a 1 mês	15	130	1 mamadeira
2 meses	18	160	1 mamadeira
3 a 4 meses	23	200	1 mamadeira
5 a 6 meses	27	230	1 mamadeira

FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2º SEMESTRE

Preparo:

- 1- Preparar a fórmula láctea conforme as instruções do fabricante .Informativo Técnico SME/DME Nº 10/2010-FEVEREIRO/2010

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
6 a 11 meses	37,6	240	1 mamadeira

LEITE EM PÓ INTEGRAL

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Leite em pó integral	1 kg
Água	6.7 litros

Preparo:

- 1- Preparar o leite conforme as instruções do fabricante. Se preferir, servir morno.
- 2- Porcionar e servir.

Rendimento total da
receita – 7,7 Litro

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
1 ano a 1 ano e 11 meses	26	200	1 caneca
2 a 3 anos	26	200	1 caneca
4 a 6 anos	26	200	1 caneca

LEITE INTEGRAL (PÓ) BATIDO COM ABACATE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Leite em pó integral	1 kg
Água	6.7 lt
Abacate	800 g
Açúcar	200 g

Preparo:

- 1- Preparar o leite conforme as instruções do fabricante e reservar.
- 2-Higienizar o abacate de acordo com o Manual de Boas Práticas do DME.
- 3- Retirar a polpa e reservar.
- 4- Adicionar o abacate e o açúcar ao leite e bater no liquidificador até ficar cremoso.
- 5-Porcionar e servir.

Varição: Banana prata ou nanica, mamão, maçã.

Rendimento total da receita – 8,5 Litro

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira
1 ano a 1 ano e 11 meses	200	200	1 caneca
2 a 3 anos	200	200	1 caneca
4 a 6 anos	200	200	1 caneca

PUDIM DE CHOCOLATE

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Pó para pudim	1kg
Água	3 lt

Preparo:

- 1- Preparar o pudim chocolate conforme as instruções do fabricante - Informativo Técnico SME/DME N° 01-janeiro /2010.
- 2- Levar ao refrigerador, até ficar consistente.

Nota: Poderá ser servido morno ou frio, dependendo da temperatura do dia.

Rendimento total da receita – 3,0 Litro

Faixa Etária	Per Capita (g)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira
2 a 3 anos	45g de pó	140	½ cumbuca
4 a 6 anos	45g de pó	140	½ cumbuca

BIBLIOGRAFIA

Abreu ES, Spinelli MGN, Pinto AM. Gestão de unidades de alimentação e nutrição. Um modo de fazer. São Paulo, Metha, 2009.

Prefeitura do Município de São Paulo. Secretaria Municipal da Educação. Departamento da Merenda Escolar. Informativos Técnicos. São Paulo; [s.d.] [acesso em 14 jun 2011]. Disponível em: <http://portalsme.prefeitura.sp.gov.br/Projetos/sitemerenda/Default.aspx>

São Paulo. Receituário Padrão. Programa de Alimentação Terceirizado. Secretaria Municipal de Educação. Departamento da Merenda Escolar. São Paulo/SP, 2010.

Silva SMCS, Bernardes SM. Cardápio: guia prático para a elaboração. São Paulo: Roca, 2008.

