

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE



PREFEITURA DE RAFARD -SP

Fábio Santos - Prefeito da Cidade de Rafard-SP

SECRETÁRIA DA EDUCAÇÃO

Cristiane Rodrigues Pellegrini Rossi - Dir.^a de Educação

Vânia Colombo - Coordenadora de Educação

Lígia Campos Pinto - Supervisora de Ensino

DEPARTAMENTO DA MERENDA ESCOLAR

Reinaldo da Silva - Dir. de Merenda Escolar

Bruna C. Lourenço Sensiate - Nutricionista Escolar- RT

**RAFARD-SP
2024**

©2024. Prefeitura de Rafard-SP

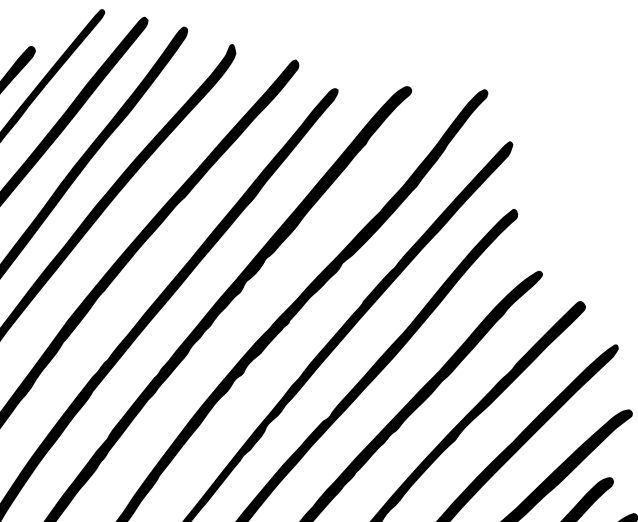
Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total deste material, desde que citada a fonte e não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pela cessão dos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da Prefeitura de Rafard-SP

Idealizadora

Bruna C. Lourenço Sensiate - Nutricionista Escolar- RT

Colaboradora

Mayara Julia de M. Campos - Comunicação e Marketing



APRESENTAÇÃO

O Receituário Padrão consiste no conjunto de modo de preparo de todas as refeições produzidas no local. A finalidade das receitas padronizadas é assegurar equilíbrio entre os componentes da receita, no qual se menciona a propriedade e porções dos mesmos, o que certifica excelentes aspectos organolépticos a alimentação final.

Deste modo, o objetivo da ficha técnica de preparo é ser uma ferramenta de gestão operacional, com grande importância, pois auxilia no controle de custos, garante preparações com composição nutricional parecida, aperfeiçoa tempo de produção e organização das rotinas dos funcionários, diminuindo a necessidade de ordens frequentes e facilitando também o trabalho em equipe.



SUMÁRIO

BASE

ARROZ BRANCO	06
FEIJÃO	07
MACARRÃO AO SUGO	08
MACARRÃO À BOLONHESA.....	09
POLENTA	10
RISOTO DE FRANGO.....	11

PROTEÍNAS

CARNE MOÍDA COM TOMATE.....	13
CARNE EM CUBOS (BOVINA OU FRANGO.....	14
FRANGO DESFIADO	15
FRANGO COM MOLHO	16
STROGONOFF	17
OMELETE.....	18
OVOS MEXIDOS.....	19

GUARNIÇÃO

LEGUMES REFOGADOS.....	21
SALADA DE BETERRABA	22
SALADA DE ALFACE COM TOMATE	23
SALADA DE PEPINO COM TOMATE	24
SALADA DE REPOLHO	25

SOPAS E CALDOS

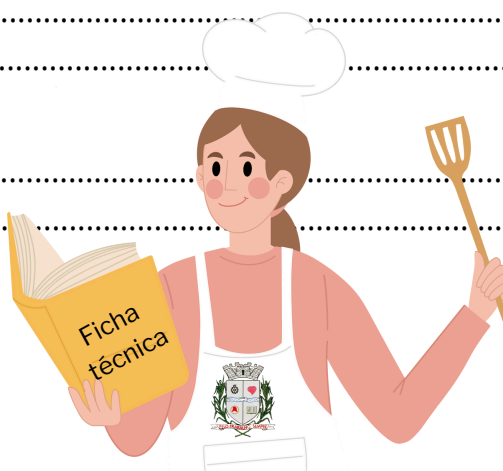
SOPA DE FEIJÃO	27
SOPA DE MACARRÃO C/ LEGUMES	28
SOPA DE FUBÁ	29
CANJA DE GALINHA	30

LANCHES

BOLO SIMPLES (TRADICIONAL OU MESCLADO).....	32
BOLO DE CENOURA	33
BOLO DE FUBÁ	34
TORTA	35
VITAMINA DE FRUTAS	36
SUCO NATURAL DE LARANJA	37
SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	38

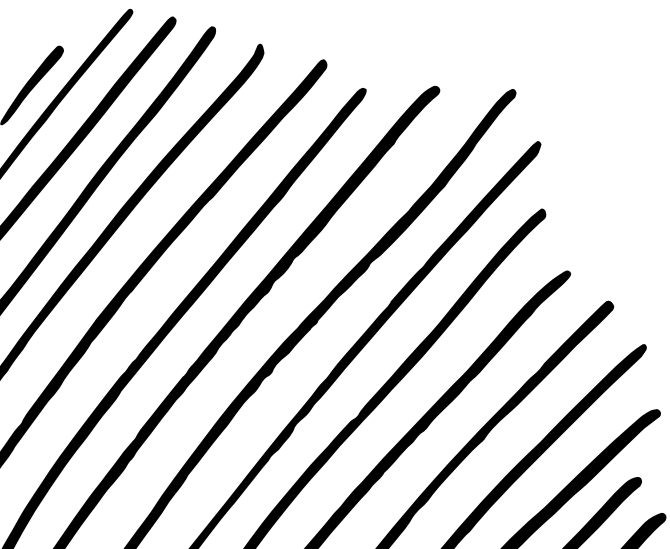
EXCLUSIVO PARA CRECHES

FÓRMULA INFANTIL	40
SOBRE PAPHAS	41





BASE



Arroz Branco

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

Preparo:

1. Higienizar o alho e cebola conforme o MBP, picá-los em pedaços pequenos e reservá-los.
2. Lavar o arroz e escorrer.
3. Refogar em uma panela com óleo, alho e cebola.
4. Acrescentar o arroz e refogar.
5. Cozinhar até secar a água, desligar o fogo.
6. Aguardar por 15 minutos até completar o cozimento.
7. Porcionar e servir
8. Rendimento Total da Receita: 2,8Kg

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
8 a 11 meses	30	63	1/2 escumadeira	21Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	45	105	1 escumadeira rasa	32Kcal
2 a 3 anos	45	105	1 escumadeira rasa	32Kcal
4 a 6 anos	55	135	1 escumadeira rasa	42Kcal



Feijão

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

Preparo:

1. Escolher o feijão, lavar e cozinhar em panelas de pressão por aproximadamente 30 minutos.
2. Higienizar o alho e a cebola conforme o Manual de Boas Práticas.
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 - 2Kg

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
8 a 11 meses	10	20	1/2 concha	21Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	30	1 concha	32Kcal
2 a 3 anos	15	30	1 concha	32Kcal
4 a 6 anos	20	40	1 concha	42Kcal

Macarrão ao Sugo

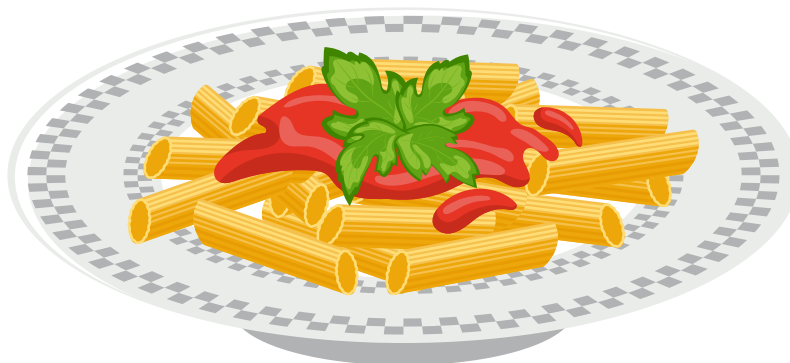
Ingredientes	Quantidade por 1kg
Macarrão	1kg
Molho de tomate	500g

Preparo:

1. Refogar o molho, com alho e cebola.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com um fio de óleo por 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	Vet
8 a 11 meses	10	20	1/2 concha	21Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	30	1 concha	32Kcal
2 a 3 anos	15	30	1 concha	32Kcal
4 a 6 anos	20	40	1 concha	42Kcal



Macarrão à Bolonhesa

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Macarrão	1kg
Molho de tomate	500g
Carne moída	1kg

Preparo:

1. Refogar a carne com alho e cebola.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com um fio de óleo por 8 minutos.
3. Escorrer o macarrão, acrescentar a carne, o molho e misturar.
4. Porcionar e servir.

Rendimento total da receita - 3,5Kg

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
8 a 11 meses	10	20	1/2 concha	21Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	30	1 concha	32Kcal
2 a 3 anos	15	30	1 concha	32Kcal
4 a 6 anos	20	40	1 concha	42Kcal



Polenta

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Fubá	1kg
Água	5lt
Manteiga	50g
Óleo	10ml
Sal	4g

Preparo:

1. Colocar água para ferver na panela, adicionar o sal.
2. Assim que ferver, adicionar o fubá, mexer constantemente para não empelotar.
3. Mexer por 20 minutos ou mais, até engrossar e soltar do fundo da panela.
4. Desligar o fogo, adicionar a manteiga e mexer.
5. Porcione e sirva.

Rendimento total da receita - 2,5Kg

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
Todas	200	200	1 escumadeira cheia	206Kcal



Risoto de Frango ou Legumes

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Arroz	1kg
Frango	900g
Água	2 litros
Cenoura	250g
Abobrinha	250g
Tomate	200g
Alho	20g
Óleo	40ml
Cebola	30g
Sal	10g

Preparo:

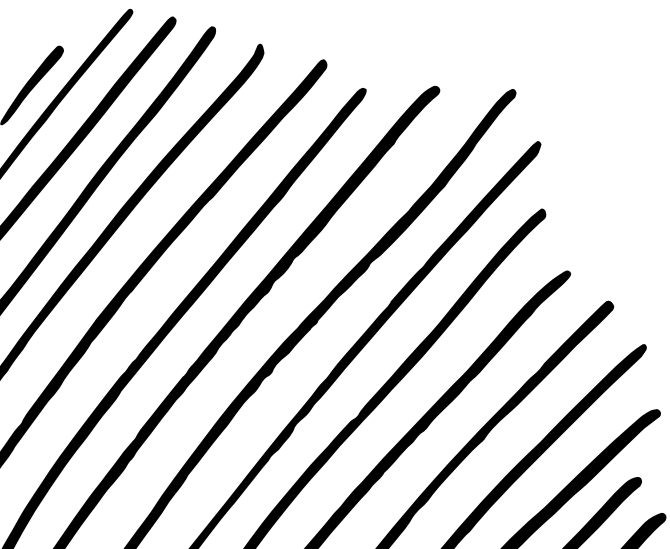
1. Higienizar e picar os legumes conforme MBP, picar o frango descongelado e reservar.
2. Lavar o arroz e reservar.
3. Refogar o alho e cebola no óleo. Acrescentar o frango e o tomate e refogar.
4. Acrescentar a água e deixar cozinhar por 30 minutos e acrescentar o arroz.
5. Colocar a água para cobrir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

Rendimento total da receita - 4,7Kg

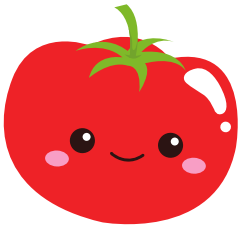
Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
8 a 11 meses	10	20	1/2 concha	21Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	30	1 concha	32Kcal
2 a 3 anos	15	30	1 concha	32Kcal
4 a 6 anos	20	40	1 concha	42Kcal



PROTEÍNAS



Carne Moída com Tomate



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

Preparo:

1. Descongelar e higienizar a carne conforme MBP.
2. Moer a carne e reservar.
3. Higienizar o alho, a cebola e o tomate de acordo com o MBP.
4. Picar em pedaços pequenos o alho, a cebola e o tomate.
5. Refogar o alho e a cebola com 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

Faixa etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida caseira	Vet
8 a 11 meses	25	23	2 colheres de sopa	45Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	35	32	3 colheres de sopa	63Kcal
2 a 3 anos	35	32	3 colheres de sopa	63Kcal
4 a 6 anos	50	45	4 colheres de sopa	89Kcal

Carne em Cubos (Bovina ou Frango)

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Carne bovina	1kg
Molho de tomate	200g
Alho	20g
Óleo	30ml
Cebola	30g
Sal	7g
Água	500ml

Preparo:

1. Descongelar, higienizar e picar a carne em cubos, alho, cebola e tomate também, conforme MBP.
2. Refogar em uma panela de pressão o alho e a cebola junto com óleo, acrescentar a carne e refogar até dourar.
3. 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	Vet
8 a 11 meses	25	15	1 colher de sopa	30Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	35	21	1 colher de sopa	41Kcal
2 a 3 anos	35	1	1 colher de sopa	41Kcal
4 a 6 anos	50	30	2 colheres de sopa	59Kcal

Frango Desfiado

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

Preparo:

1. Descongelar e higienizar o frango conforme MBP, retirar pele.
2. Higienizar o alho, a cebola de acordo com o MBP.
3. Picar o alho, a cebola e refogar junto com 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 auxílio de um garfo.
6. Porcionar e servir.

Rendimento total da receita – 800g

Faixa etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida caseira	Vet
8 a 11 meses	35	28	½ colher de arroz	50Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	50	40	1 colher de arroz	71Kcal
2 a 3 anos	50	40	1 colher de arroz	71Kcal
4 a 6 anos	70	55	2 colheres de arroz	98Kcal

Frango com Molho

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

Preparo:

1. Descongelar e higienizar o frango conforme MBP, retirar pele e reservar.
2. Higienizar o alho, a cebola de acordo com o MBP.
3. Picar o alho, a cebola e refogar junto com 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

Faixa etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida caseira	Vet
8 a 11 meses	40	35	½ colher de arroz	55Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	55	45	1 colher de arroz	72Kcal
2 a 3 anos	55	45	1 colher de arroz	72Kcal
4 a 6 anos	72	60	2 colheres de arroz	96Kcal

Strogonoff

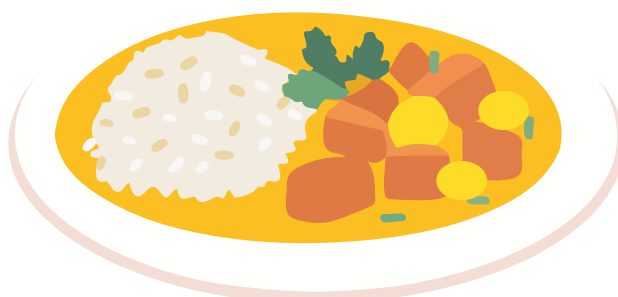
Ingredientes	Quantidade por 1kg
Frango	2kg
Alho	20g
Óleo	30ml
Cebola	30g
Sal	7g
Leite	2lt
Água	200ml
Extrato de tomate	200ml

Preparo:

1. Descongelar e higienizar o frango conforme o MBP.
2. Higienizar o alho, a cebola de acordo com o MBP.
3. Picar o alho, a cebola e refogar junto com o óleo, acrescentar extrato de tomate o frango e refogar.
4. Acrescentar a água, o sal e o leite com o amido diluído, deixar cozinhar bem até ferver.
5. Porcionar e servir.

Rendimento total da receita – 2,0Kg

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
8 a 11 meses	40	35	1/2 colher de arroz	34Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	55	45	1 colher de sopa	44Kcal
2 a 3 anos	55	45	1 colher de arroz	44Kcal
4 a 6 anos	75	60	2 colheres de arroz	59Kcal



Omelete

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

Preparo:

1. Higienizar ovos de acordo com o MBP e reservar.
2. Higienizar o alho, a cebola, a cebolinha e o tomate conforme MBP, 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	Vet
A partir de 8 meses	50	50	1 unidade	80Kcal

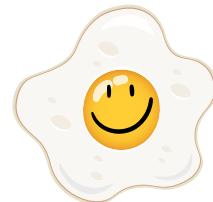
Ovos Mexidos

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

Preparo:

1. Higienizar ovos de acordo com o MBP e reservar.
2. Higienizar o alho, a cebola e a cebolinha conforme MBP, picar e reservar.
3. Quebrar os ovos um a um, bater bem e misturar os temperos (alho, cebola, cebolinha e sal).
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	Vet
A partir de 8 meses	50	50	1 unidade	80Kcal



GUARNIÇÃO

Legumes Refogados



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

Variações: abóbora, chuchu, beterraba, abobrinha, cenoura.

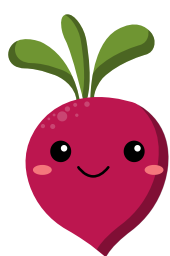
Preparo:

1. Higienizar o legume conforme MBP, picar em cubos e reservar.
2. Higienizar o alho, a cebola e o tomate de acordo com o MBP.
3. Picar em pedaços pequenos e reservar.
4. Refogar o alho e a cebola com óleo, adicionar o legume e refogar, por último, acrescentar o sal.
5. Porcionar e servir.

Rendimento total da receita – 900g

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
8 a 11 meses	20	20	1 colher de sopa	10Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	20	20	1 colher de sopa	10Kcal
2 a 3 anos	20	20	1 colher de sopa	10Kcal
4 a 6 anos	40	40	2 colheres de sopa	21Kcal

Salada de Beterraba



Ingredientes	Quantidade para 1kg
Beterraba	1Kg
Óleo	30ml
Sal	7g
Limão	1 unidade
Cebolinha	20g

Preparo:

1. Higienizar a beterraba conforme o MBP.
2. Higienizar e picar a cebolinha conforme o MBP.
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

Rendimento total da receita – 950g

Faixa etária	Per Capita (g)	Porcionamento (g)	Medida caseira	Vet
8 a 11 meses	15	15	½ colher de arroz	34Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	15	1 colher de arroz	44Kcal
2 a 3 anos	15	15	1 colher de arroz	44Kcal
4 a 6 anos	25	25	2 colheres de arroz	59Kcal

Salada de Alface com Tomate

Ingredientes	Quantidade para 1kg
Alface	1Kg
Tomate	500g
Óleo	30ml
Sal	7g
Limão	1 unidade

Preparo:

1. Higienizar a alface e o tomate de acordo com MBP
2. Cortar a 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.

Rendimento total da receita - 1,4Kg



Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
8 a 11 meses	25	25	1 pegador	7 Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	25	25	1 pegador	7 kcal
2 a 3 anos	25	25	1 pegador	7 kcal
4 a 6 anos	25	25	1 pegador	7 Kcal

Salada de Pepino com Tomate



Ingredientes	Quantidade para 1kg
Pepino	1Kg
Tomate	500g
Óleo	30ml
Sal	7g
Limão	1 unidade

Preparo:

1. Higienizar o tomate e o pepino de acordo com o MBP.
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	Vet
8 a 11 meses	15	15	1 colher de sopa	6 Kcal
1 ano a 1 ano e 11 meses	15	15	1 colher de sopa	6 kcal
2 a 3 anos	15	15	1 colher de sopa	6 kcal
4 a 6 anos	25	25	2 colheres de sopa	9 Kcal

Salada de Repolho

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Repolho	1kg
Óleo	30ml
Sal	7g
Limão	4 unidades

Preparo:

1. Higienizar o repolho de acordo com o MBP.
2. Cortar em tiras e reservar.
3. Colocar numa vasilha o repolho e temperar com o óleo, sal e limão.
4. Porcionar e servir.

Rendimento total da receita – 900g



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



SOPAS E CALDOS



Sopa de Feijão

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Feijão	1kg
Carne ou frango	200g
Água	2lt
Batata	125g
Tomate	200g
Alho	10g
Óleo	10ml
Cebola	20g
Sal	4g



Preparo:

1. Higienizar, descascar, picar a batata e a carne conforme MBP, reservar.
2. Escolher, lavar e deixar de molho o feijão conforme MBP.
3. Refogar o alho e cebola no óleo, na panela de pressão.
4. Acrescentar água fria, carne picada e o feijão. Cozinhar por 20 minutos.
5. Acrescentar a batata e o tomate cozinhar por mais 10 minutos.
6. Porcionar e servir, conforme faixa etária.

Rendimento total da receita - 1 litro

Faixa Etária	Per capita (ml)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira	Vet
Todas	200	200	1 concha	191 kcal

Sopa de Macarrão com Legumes



Ingredientes	Quantidade por 1kg
Macarrão	1kg
Carne ou frango	200g
Água	2lt
Batata	125g
Legumes	250g
Tomate	200g
Alho	10g
Óleo	10ml
Cebola	20g
Sal	4g

Preparo:

1. Higienizar, descascar, picar os legumes e a carne conforme MBP, reservar.
2. Refogar o alho, a cebola no óleo, na panela de pressão.
3. Acrescentar água fria, carne picada. Cozinhar por 20 minutos.
4. Acrescentar os legumes, tomate e a batata e cozinhar por mais 10 minutos.
5. Acrescentar o macarrão, cozinhar por mais 8 minutos.
6. Porcionar e servir, conforme faixa etária

Rendimento total da receita - 1 litro

Faixa Etária	Per capita (ml)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira	Vet
Todas	200	200	1 concha	202 kcal

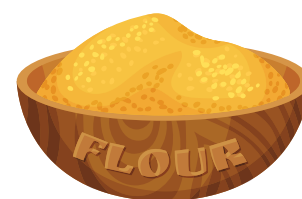
Sopa de Fubá

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Fubá	1kg
Carne ou frango	200g
Água	2lt
Tomate	200g
Alho	10g
Óleo	10ml
Cebola	20g
Sal	4g

Preparo:

1. Higienizar, descascar, picar o tomate e a carne conforme MBP, reservar.
2. Refogar o alho e cebola no óleo, na panela de pressão.
3. Misturar o fubá com água (aproximadamente 1 litro), não deixar empelotar.
4. Acrescentar a carne, o tomate e o fubá na panela.
5. Acrescentar o restante da água, deixar em fogo alto.
6. Assim que a bolhas de ar começarem a sair, retirar do fogo.
7. Porcionar e servir, conforme faixa etária.

Rendimento total da receita - 2 litros



Faixa Etária	Per capita (ml)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira	Vet
Todas	200	200	1 concha	206 kcal

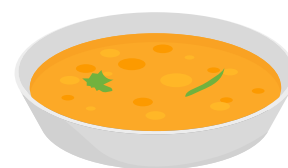
Canja de Galinha

Ingredientes	Quantidade por 1kg
Arroz	1kg
Frango	200g
Água	2lt
Batata	125g
Legumes	250g
Tomate	200g
Alho	10g
Óleo	10ml
Cebola	20g
Sal	4g

Preparo:

1. Higienizar, descascar, picar os legumes e o frango, conforme MBP, reservar.
2. Refogar o alho e cebola no óleo, na panela de pressão.
3. Acrescentar água fria, frango desfiado e o arroz. Cozinhar por 20 minutos.
4. Acrescentar os legumes, tomate e a batata e cozinhar por mais 10 minutos.
5. Porcionar e servir, conforme faixa etária.

Rendimento total da receita - 2 litros



Faixa Etária	Per capita (ml)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira	Vet
Todas	200	200	1 concha	136 Kcal



LANCHES

Bolo Simples ou Mesclado

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Farinha	840g
Ovos	8 unidades
Fermento químico	80g
Leite	130ml
Óleo	130ml
Achocolatado (Para bolo mesclado)	120g



Preparo:

- 1.No liquidificador, bater os ovos, o óleo e o leite até misturar bem.
- 2.Colocar o creme batido em uma vasilha e adicionar a farinha aos poucos.
- 3.Misturar até obter massa homogênea.
- 4.Adicionar o fermento e mexer delicadamente.
- 5.Colocar a massa na forma e assar por 30 minutos ou até ficar dourado.
- 6.Esfriar, fatiar e fazer o porcionamento.

Observação:

Quando mesclado, adicionar o chocolate ao bater os ovos, leite e óleo.

Rendimento total da receita: 3,0Kg

Faixa Etária	Per capita	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
A partir de 1 ano (simples)	60	60	1 fatia pequena	112 calorias
A partir de 2 anos (mesclado)	60	60	1 fatia pequena	139 calorias

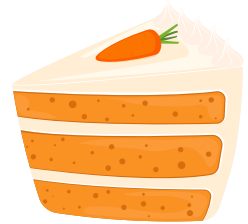
Bolo de Cenoura

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Farinha de trigo	600g
Cenoura ralada	720g
Ovos	9 unidades
Fermento químico	50g
Óleo	500ml

Preparo:

1. Higienizar e ralar a cenouras conforme MBP.
2. No liquidificador, bater os ovos, o óleo e a cenoura até misturar bem.
3. Colocar o creme batido em uma vasilha e adicionar a farinha aos poucos.
4. Misturar até obter massa homogênea.
5. Adicionar o fermento e mexer delicadamente.
6. Colocar a massa na forma e assar por 30 minutos ou até ficar dourado.
7. Esfriar, fatiar e fazer o porcionamento.

Rendimento total da receita: 3,0Kg



Faixa Etária	Per capita	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
A partir de 1 ano (simples)	60	60	1 fatia pequena	98 calorias

Bolo de Fubá

Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Fubá	1kg
Ovos	8 unidades
Fermento químico	50g
Água	700ml
Leite	2lt
Óleo	400ml

Preparo:

1. Misturar todos os ingredientes secos (fubá e fermento).
2. No liquidificador, bater os ovos, o óleo e água até misturar bem.
3. Acrescentar o líquido batido aos ingredientes secos na tigela.
4. Mexer suavemente com uma colher até ficar sem grumos.
5. Colocar a massa na forma e assar por 35 minutos ou até ficar dourado.
6. Esfriar, fatiar e fazer o porcionamento

Rendimento total da receita: 3,1Kg

Faixa Etária	Per capita	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
A partir de 1 ano	60	60	1 fatia pequena	86Kcal



Torta de Frango ou Carne Moída

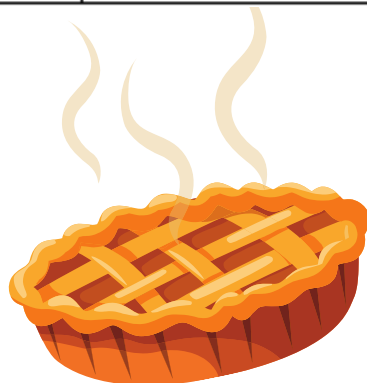
Ingredientes	Quantidade para 1 kg
Farinha de trigo	250g
Ovos	3 unidades
Fermento químico	20g
Frango ou Carne moída	200g
Orégano	5g
Leite	500ml
Óleo	100ml

Preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o orégano, a farinha de trigo.
2. Acrescentar o fermento e bater rapidamente.
3. Em uma vasilha acrescentar o frango ou a carne moída.
4. Leve para assar em forma untada e enfarinhada em forno médio 180°C por 25 minutos ou até que fique firme e dourada.

Rendimento total da receita - 1,5Kg

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
1 ano a 1 ano e 11 meses	50	50	1 fatia	105 kcal
2 a 3 anos	50	50	1 fatia	105 kcal
4 a 6 anos	50	50	1 fatia	105 Kcal



Vitamina de Frutas

Ingredientes	Quantidade para 1 lt
Banana	200g
Mamão	200g
Maça	200g
Leite	400ml

Preparo:

1. Higienizar e descartar todas as frutas conforme o MBP.
2. Cortar e desprezar as sementes da maçã e do mamão.
3. Picar em cubos todas as frutas e colocar no liquidificador e adicionar o leite, bater todos os ingredientes.
4. Porcionar e servir.

Rendimento total da receita -700g

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (g)	Medida Caseira	Vet
1 ano a 1 ano e 11 meses	200	200	1 caneca	117 kcal
2 a 3 anos	200	200	1 caneca	117 kcal
4 a 6 anos	200	200	1 caneca	117 Kcal



Suco Natural de Laranja

Ingredientes	Quantidade para 1 lt
Laranja	20 unidades
Água	1lt

Preparo:

1. Lavar a laranja conforme MBP.
2. Espremer e coar.
3. Adicionar água
4. Porcionar e servir.



Rendimento total da receita - 1 litro

Faixa Etária	Per capita	Porcionamento (ml)	Medida Caseira	Vet
A partir de 2 anos	2	100	1/3 caneca padrão	33 kcal

Suco Natural de Maracujá

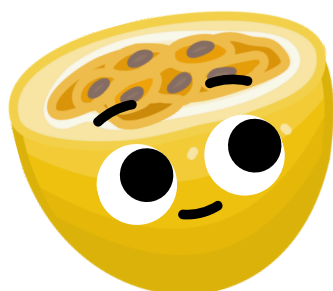
Ingredientes	Quantidade para 1 lt
Maracuja	240ml
Água	830ml
Açúcar (maior de 2 anos)	10g

Preparo:

1. Lavar e desinfetar o maracujá conforme MBP.
2. Cortar e pulsar as sementes no liquidificador com água, coar.
3. Adicionar o açúcar somente para os maiores de 2 anos.
4. Porcionar e servir.

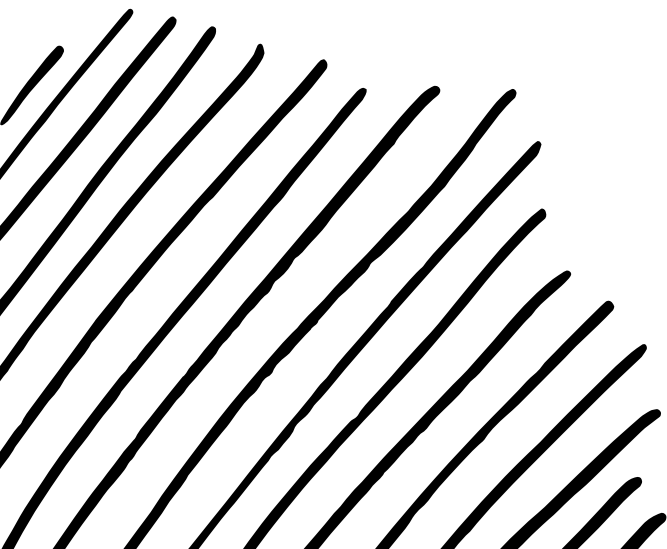
Rendimento total da receita - 1 litro

Faixa Etária	Per capita	Porcionamento (ml)	Medida Caseira	Vet
A partir de 2 anos	2	100	1/3 caneca padrão	47 kcal





**EXCLUSIVO
PARA
CRECHES**



Fórmula Infantil

Preparo:

Preparar a fórmula infantil conforme as instruções do fabricante.

Faixa Etária	Per capita (g)	Porcionamento (ml)	Medida Caseira	Vet
0 a 1 mês	15	130	1 mamadeira	101 kcal
2 meses	18	160	1 mamadeira	121 kcal
3 a 4 meses	23	200	1 mamadeira	157 kcal
5 a 6 meses	27	230	1 mamadeira	167 kcal
6 a 11 meses	37,6	240	1 mamadeira	180 kcal



Sobre Papas Salgadas

Preparo:

As novas recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Guia Alimentar para População Brasileira orientam a não liquidificar, nem peneirar os alimentos para bebês de 6 meses a 1 ano.

O cardápio deve ser seguido de acordo com o dia e os alimentos devem estar bem cozidos e totalmente amassados com garfo durante a oferta da refeição, a textura deve evoluir conforme a idade do bebê, estimulando paladar, aceitabilidade de texturas diferentes e também a mastigação.

- **De 6 à 9 meses:** bem amassado, como purê.
- **De 9 à 11 meses:** amassados grosseiramente, alguns pedacinhos pequenos podem ficar.
- **À partir de 11 meses:** pouco amassado, pedaços maiores.
- **À partir de 1 ano:** Sem amassar, segue conforme demais faixa etária.





PREFEITURA DE RAFARD -SP