

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

1ª Semana		Segunda-feira 18/10	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Leite	Biscoito Cream cracker + Frutas em fatias (Mamão ½ pc com Leite em pó (½ pc) + Abacaxi ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata e Maçã (Frutas ½ pc, Leite)	Biscoito Maisena + Frutas em fatias (Mamão ½ pc com Leite em pó (½ pc) + Abacaxi ½ pc)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce em cubos assada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farofa de couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Peito de Frango em cubos ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Repolho roxo cru picado e Pepino fatiado com hortelã	Carne Moída cozida com Abóbora Arroz parboilizado Chuchu refogado	Peito de Frango com Batata doce a palito assados Arroz parboilizado Beterraba crua ralada

**Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Inhamé e 1 pc de Banana prata congelada para a próxima quarta-feira.**  
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

2ª Semana		Segunda-feira 25/10	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Cream cracker + Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Maisena + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica ½ pc) com Leite em pó (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Abacaxi em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica e Maçã (Frutas ½ pc, Leite)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura em rodela Arroz parboilizado Purê de Inhame	Filé de Peixe cozido (Pimentão) Arroz parboilizado com Couve Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe) Cenoura crua ralada	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz parboilizado Chuchu em cubos ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Abóbora refogada	Carne Moída ao molho com Manjeriçã Arroz parboilizado Batata doce cozida Repolho roxo cru ralado	Peito de Frango em cubos refogado Arroz parboilizado com Vagem Beterraba cozida

**Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Melão para a próxima segunda-feira.**  
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 01/11	Terça-feira 02/11	Quarta-feira 03/11	Quinta-feira 04/11	Sexta-feira 05/11
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (FINADOS)</b>	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Melão em fatias	Biscoito Maisena + Frutas em fatias (Mamão ½ pc com Leite em pó (½ pc) + Abacaxi ½ pc)	Biscoito Cream Cracker Vitamina de Banana nanica e Mamão (Frutas ½ pc, Leite)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (FINADOS)</b>	Iscas de Peito de Frango aceboladas (Arroz parboilizado) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Escondidinho de carne moída com Batata doce Arroz parboilizado Repolho cru ralado	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora assada Pepino fatiado

**Observação: Reservar 1pc de Chuchu, 1 pc de Beterraba e 1pc de Banana nanica congelada para a próxima segunda-feira.**  
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 08/11	Terça-feira 09/11	Quarta-feira 10/11	Quinta-feira 11/11	Sexta-feira 12/11
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) com Leite em pó (½ pc)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata com Maçã (Frutas ½ pc, Leite)	Biscoito Amanteigado + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata ½ pc com Leite em pó ½ pc)	Pão com pasta de Cenoura (Cenoura, Amido, Leite batidos) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango desfiado (½ pc) com Arroz parboilizado Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Repolho roxo cru picado	Galinhada (Peito de Frango desfiado (½ pc, Arroz parboilizado, Cenoura ralada) Inhame cozido	Filé de Peixe ao molho branco com Manjerição (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Batata doce assada Beterraba crua ralada	Filé de Peixe refogado com Chuchu Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba e 1 pc de Banana prata congelada para a próxima segunda-feira.**  
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

5ª Semana		Segunda-feira 15/11	Terça-feira 16/11	Quarta-feira 17/11	Quinta-feira 18/11	Sexta-feira 19/11
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Goiaba	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Mingau de Biscoito Maisena (Leite em pó ½ pc) + Melão fatiado
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Amido, leite) Arroz parboilizado Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Beterraba crua ralada	Peito de Frango ao molho com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Filé de Peixe refogado com Chuchu Arroz parboilizado Beterraba cozida	Bobó de filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Pepino fatiado

**Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Goiaba congelada para a próxima segunda-feira.**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

6ª Semana		Segunda-feira 22/11	Terça-feira 23/11	Quarta-feira 24/11	Quinta-feira 25/11	Sexta-feira 26/11
LANÇHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Cream Cracker Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Goiaba	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	Pão com Carne moída (½pc) (cebola, salsa e cebolinha) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado com Cenoura Batata doce cozida	Carne Moída cozida com Inhame Arroz parboilizado Couve refogada	Isca de Frango acebolada Arroz parboilizado Abóbora cozida Pepino fatiado em rodela	Filé de Peixe assado Arroz parboilizado Batata doce assada Repolho roxo cru picado	Farofa de Ovo com Cenoura (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu e 1 pc de Banana Prata congelada para a próxima segunda-feira.**  
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

7ª Semana		Segunda-feira 29/11	Terça-feira 30/11	Quarta-feira 01/12	Quinta-feira 02/12	Sexta-feira 03/12
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL)</b>	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Abacaxi picado	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL)</b>	Carne Moída cozida com Chuchu Arroz parboilizado Abóbora assada	Filé de Peixe ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Batata doce assada Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora e Chuchu refogados

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Cenoura e 1 pc de Banana Nanica congelada para a próxima segunda-feira.  
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

8ª Semana		Segunda-feira 06/12	Terça-feira 07/12	Quarta-feira 08/12	Quinta-feira 09/12	Sexta-feira 10/12
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Amanteigado + Mamão picado com Leite em pó (½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Mingau de Biscoito Maisena (½ pc de Leite em pó) + Goiaba	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Inhame cozido	Carne Moída refogada com Pimentão verde Arroz parboilizado Batata doce cozida Couve refogada	Filé de Peixe assado Arroz parboilizado Chuchu ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Beterraba crua ralada	Arroz parboilizado com Ovos e Cenoura Repolho verde em tiras finas	Filé de Peixe assado com Inhame Arroz parboilizado Pepino fatiado

Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

9ª Semana		Segunda-feira 13/12	Terça-feira 14/12	Quarta-feira 15/12	Quinta-feira 16/12	Sexta-feira 17/12
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros</b>				
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.					
10ª Semana		Segunda-feira 20/12	Terça-feira 21/12	Quarta-feira 22/12		
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros</b>		<b>TÉRMINO DO ANO LETIVO</b>		
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.					
ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros</b>		<b>TÉRMINO DO ANO LETIVO</b>		
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.					
Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.						

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/10/2021 a 22/12/2021**

**PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até a 2ª semana da 1ª Distribuição de 2022**

**02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- **OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: NÃO HÁ PREVISÃO DE UTILIZAR O AÇÚCAR NOS CARDÁPIOS DA 6ª DISTRIBUIÇÃO. ESTÁ SENDO ENTREGUE BANANA A MAIS PARA QUE SE UTILIZE UMA PORÇÃO INTEIRA DA BANANA OU DAS FRUTAS PREVISTAS NAS VITAMINAS, NÃO SENDO NECESSÁRIO ADOÇAR.**
- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de Óleo e ½ pc de Tempero para preparar o recheio do Pão.
- Amido de Milho: Utilizar 1 pc de Amido para ½ pc de Leite, ou avaliar a consistência de forma que a preparação não fique nem muito grossa, tampouco fina demais!
- Importante orientar os alunos quanto ao cuidado no consumo do Filé de Peixe, observando sempre a presença de espinhas.
- Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada Unidade Escolar.
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência de Planejamento e Educação Alimentar, afim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- Temperos: utilizar alho e cebola nas preparações salgadas. Solicitamos que os temperos naturais como cebolinha, coentro e salsa sejam higienizados e que uma parte deles seja congelada para utilização em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.
- **Quando Frutas como Morango e Abacaxi estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, será necessário, de preferência no dia do recebimento, higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.**

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **SUGESTÕES DE RECEITAS:**

### **CREME DE CENOURA**

#### **Ingredientes:**

- Cenoura
- Leite em pó
- Amido de milho
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

#### **Modo de preparo:**

Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Misturar o leite ao amido de milho e reservar. Dourar levemente a cebola e alho no óleo, adicionar a cenoura ralada e o sal e refogar. Acrescentar o leite com amido de milho. Mexer até engrossar e atingir a consistência desejada.

Outra opção é bater no liquidificador a cenoura, o leite e o amido e acrescentar essa mistura ao refogado de cebola e alho, e deixar engrossar até atingir a consistência desejada.

Decorar com cebolinha picada.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **FRAPÊ DE ROSQUINHA DE COCO:**

### **Ingredientes:**

- Rosquinha de coco
- Leite em pó, ½ pc

### **Modo de preparo:**

Diluir o leite conforme instruções da embalagem utilizando água gelada. Adicionar ao liquidificador o leite gelado e a rosquinha de coco. Bater até que fique uniforme e cremoso. Porcionar em canecas e servir gelado.

Dica: Triturar um pouco de biscoito rosquinha de coco no liquidificador e polvilhar sobre a bebida no momento de servir.

## **MINGAU DE BISCOITO MAISENA:**

### **Ingredientes:**

- Biscoito maisena
- Leite em pó, ½ pc

### **Modo de preparo:**

Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Adicionar o leite diluído e o biscoito em liquidificador e bater até que fique homogêneo. Adicionar a mistura em panela e cozinhar mexendo sempre até atingir a consistência desejada. Se necessário, acrescentar um pouco a mais de água. Servir quente.

Dica: Caso deseje mais consistente, em ponto de corte, espalhar em forma e polvilhar leite em pó por cima para decorar.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **PURÊ DE BATATA DOCE, ABÓBORA ou INHAME:**

### **Ingredientes:**

- Batata doce, abóbora ou inhame
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

### **Modo de preparo:**

Cortar a batata doce, abóbora ou inhame e cozinhar em água ou no vapor até que fiquem com consistência macia, bem cozida. Em seguida, descascar e passar num espremedor de batatas ou amassar com o garfo, ou ainda, bater no liquidificador. Reservar. Refogar a cebola e o alho no óleo, acrescentar o purê reservado e adicionar o sal. Cozinhar mexendo bem até ficar homogêneo. Pode ser decorado com salsa, coentro ou cebolinha.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **BOBÓ DE FILÉ DE PEIXE ou PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA:**

### **Ingredientes:**

- Filé de Peixe ou Filé de peito de frango
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Coentro
- Abóbora cozida
- Caldo do File de peixe ou Peito de Frango cozido

### **Modo de preparo:**

Temperar o filé de peixe ou peito de frango com alho e sal e refogar no óleo. Acrescentar a cebola e um pouco de água e deixar cozinhar em fogo baixo. Reservar. Cozinhar a abóbora e processá-la após o cozimento até ficar na consistência de purê. Adicionar o purê ao refogado do filé de peixe ou peito de frango. Mexer bem e adicionar outros temperos naturais que desejar. A preparação pode ser decorada com salsa, cebolinha e coentro. Uma opção é utilizar o filé de peixe ou peito de frango desfiados.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **ESCONDIDINHO COM BATATA DOCE:**

### **Ingredientes:**

- Carne moída, Frango ou Peixe
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Salsa
- Batata doce cozida

### **Modo de preparo:**

Recheio: Refogar em uma panela a carne, o alho, a cebola, o óleo e o sal. Reservar.

Purê: Descascar e cortar a batata doce e adicionar em uma panela com água fervente. Cozinhar até que fique bem macia. Escorrer a água. Amassar a batata doce com um espremedor ou garfo, ou bater no liquidificador. Em uma panela, adicionar a batata doce amassada, sal e água. Em fogo baixo mexer até atingir a consistência de purê.

Montagem: Em um refratário ou em uma forma, colocar uma camada do purê de batata doce, uma camada da carne, e mais uma camada de purê de batata doce. Em seguida, levar ao forno por alguns minutos até dourar. Se necessário somente de uma camada de purê, manter a camada superior.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913