



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	Composição nutricional											
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Diurno – 4 a 5 anos	292,19	12,62	43,24	7,64	3,12	104,66	0,91	1,22	40,56	311,65	76,2	58,01
Diurno - 6 a 10 anos	345,25	13,7	53,4	8,54	3,51	111,59	1,02	1,37	45,75	459,02	85,66	63,08
Diurno – 11 a 15 anos	431,95	16,72	69,3	9,76	3,86	113,32	1,23	1,72	53,68	464,14	85,8	63,09
Noturno	616,84	24,41	99,74	13,36	8,71	64,2	3,62	3,13	115,85	455,5	168,69	53,7

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	17,28	59,2	23,52
Diurno - 6 a 10 anos	15,87	61,86	22,27
Diurno – 11 a 15 anos	15,48	64,17	20,34
Noturno	15,83	64,68	19,49

A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE. Brasília, 2020. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª.ed. Brasília, 2014. 156p.



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 06/09 Matutino- 9h Vespertino- 15	- Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Mexerica	FERIADO	RECESSO	-
11 a 15/09 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate -Purê de batata	- Leite com cacau -Pão francês com queijo mussarela - Banana	-Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos -Galinhada (peito) -Mexerica	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) ao molho de açafrão -Arroz	-
18 a 23/09 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Mexerica	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com carne ao molho	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito) -Laranja	-Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)
25 a 29/09 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate -Purê de batata	-Leite com cacau -Pão francês com queijo mussarela -Banana	-Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos -Galinhada (peito) -Mexerica	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	CONSELHO DE CLASSE	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 06/09 Noturno 19h	- Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína -Abóbora kabutiá ao molho - Feijão de caldo	- Salada de batata e cenoura cozidas - Carne de panela - Farofa de abobrinha - Arroz -Feijão -Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	FERIADO	RECESSO	-
11 a 15/09 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate - Purê de batata -Arroz - Feijão	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Vinagrete - Baião de três -Abóbora kabutiá ao molho	- Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz -Feijão - Mamão em pedaços	-Salada de alface e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão - Banana	- Vinagrete -Costela com mandioca - Arroz - Feijão	-
18 a 23/09 Noturno 19h	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína -Abóbora kabutiá ao molho - Feijão de caldo	- Salada de batata e cenoura cozidas - Carne de panela - Farofa de abobrinha - Arroz -Feijão -Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	-Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão	- Vinagrete -Costela com mandioca - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho - Feijão de caldo
25 a 29/09 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Vinagrete - Baião de três -Abóbora kabutiá ao molho	- Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos - Frango (peito) ao molho de açafrão - Arroz -Feijão - Mamão em pedaços	-Salada de alface e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão - Banana	CONSELHO DE CLASSE	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

DIURNO

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	Número de refeições ao mês	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 15 anos
Açafrão	6	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	2 (refresco natural) e 1 (leite com cacau)	3g (leite com cacau), 5g (café e fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado e canjica)	4g (leite com cacau), 5g (café e fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)	5g (com leite com cacau), 5g (fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)
Arroz	8 (prato salgado)	20g (Baião de três) e 40g (prato salgado)	30g (Baião de três) e 60g (prato salgado)	50g (Baião de três) e 80g (prato salgado)
Cacau em pó (100%)	2 (leite com cacau)	3g (leite com cacau)	4g (leite com cacau)	5g (leite com cacau)
Extrato de tomate	4	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
Leite em pó	2 (leite com cacau)	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)
Macarrão Parafuso	1 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	12 (preparação salgada)	3ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)	4ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)	5ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)
Sal	12 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

VERDURAS, LEGUMES E OVOS							
ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
				1ª semana 04 a 06/09	2ª semana 11 a 15/09	3ª semana 18 a 22/09	4ª semana 25 a 29/09
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	2 (preparações)	3 (preparações)	5 (preparações)	2 (preparações)
Abobrinha	15g (farofa) e 20g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
Abóbora	25g (guarnição) e 40g (caldo)	25g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-	-	-
Alface	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	-	-	-
Batata	20g (sopa e guarnição) e 50g (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	1 (guarnição)	1 (purê)	1 (guarnição)	1 (purê)
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	2 (refeições)	3 (refeições)	5 (refeições)	2 (refeições)
Cenoura	15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa, guarnição e salada)	15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e	15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e	-	-	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

		salada)	salada)				
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-	-	-
Chuchu	20g (sopa, guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	-	1 (salada)	-	1 (salada)
Mandioca	25g (quibebe) e 50g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinh o)	30g (quibebe) e 70g (escondidinh o)	-	-	-	-
Milho verde	8,5g (bolo de milho) 40g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição)	-	-	-	-
Pepino	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-
Repolho	20g (sopa) e 25g(salada)	2g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	1 (salada)	2 (saladas)	2 (saladas)	1 (salada)
Tomate	25g (salada), 20g(sanduích e) e 15g (molho)	30g (salada), 20g ((sanduíche)) e 15g (molho)	30g (salada), 20g ((sanduíche) e 15g (molho)	2 (saladas)	1 (salada)	3 (saladas)	-
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo de milho)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

FRUTAS							
ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
				1ª semana 04 a 06/09	2ª semana 11 a 15/09	3ª semana 18 a 22/09	4ª semana 25 a 29/09
Abacaxi	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 100g (fatia)	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (suco) e 150g (fatia)	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 150g (fatia)	-	70g (salada de frutas)	1 (refresco natural)	70g (salada de frutas)
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Banana	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	100g (1 unidade)	100g (1 unid.) e 70g (salada de frutas)	100g (1 unidade)	100g (1 unid.) e 70g (salada de frutas)
Caju	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Goiaba	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	-	-	-
Laranja	10g(salada salgada), 100g (salada de frutas) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada), 100g (salada de frutas) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada, 100g (salada de frutas) e 200g (1 unidade)	-	100g (salada de frutas)	200g (1 unidade)	100g (salada de frutas)
Limão	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-
Maçã	100g (1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-	-	-
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 100g (fatia)	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	70g (salada de frutas)	-	70g (salada de frutas)
Manga	10g (salada salgada)	10g (salada salgada)	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)
Maracujá	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Melão	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g(1 unidade)	150g(1 unidade)	150g(1 unidade)	150g(1 unidade)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

CARNES							
ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
				1ª semana 04 a 06/09	2ª semana 11 a 15/09	3ª semana 18 a 22/09	4ª semana 25 a 29/09
Carne Bovina	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	-	-	2 (preparações)	-
Carne suína	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)
Filé de pescado	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	50g (por preparação)	60g (por preparação)	60g (por preparação)	-	-	-	-
Frango – peito	50g (por preparação)	50g (por preparação)	60g (por preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	2 (preparações)	1 (preparação)

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	04 a 15/09	18 a 29/09
logurte- 200ml	200ml	200ml
Manteiga de Leite - 5g	-	-
Polpa de fruta - 60g	-	60g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	20g	40g

DATA	PANIFICADOS
05/09	Pão de queijo (50g)
12/09	Pão francês 1 unid
19/09	Pão de queijo (50g)
21/09	Pão francês 1 unid
26/09	Pão de queijo (50g)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	5 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	1,5g
Açúcar	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	16x80g x 2 x 50g	80g/50g (baião)	1.380g
Extrato de tomate	2x10g	10g (preparação salgada)	20g
Farinha de mandioca	2x15g+2 x 5g	15g (farofa) e 5g (tutu)	40g
Feijão	16x25g+2x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	430g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	60g (macarronada) e 15g (salada)	-
Óleo	18 x 5g	5ml (preparação salgada)	90g
Sal	18 x 1g	1g (preparação salgada)	18g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS					
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 04 a 06/09	2ª semana 11 a 15/09	3ª semana 18 a 22/09	4ª semana 25 a 29/09
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural)	-	100g (refresco natural)	-	100g (refresco natural)
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnição)	30g (guarnição)	60g (2 guarnições)	30g (guarnição)
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa)	-	15g (1 farofa)	-
Acerola	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Alface	20g (salada)	-	20g (salada)	-	20g (salada)
Alho	1g	3g	5g	6g	4g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	100g (1 unid.)	100g	100g	100g



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

			(1 unid.)		(1 unid.)
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	50g (1 guarnição e 1 salada)	95g (1 guarnição e 1 purê)	50g (1 guarnição e 1 salada)	95g (1 guarnição e 1 purê)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	-	-	25g (1 salada)	-
Caju	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Cebola	5g	15g	25g	30g	20g
 Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	-	50g (1 guarnição e 1 salada)	-
Cheiro verde	1g	-	-	1g	-
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	-	20g (1 salada)	-	20g (1 salada)
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	-	-	-
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-	-	-
Mandioca	30g (quibebe) , 70g (escondidinho) e 100g (com costela)	-	100g (com costela)	100g (com costela)	-
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	150g (1 fatia)
Manga-	10g (salada salgada)	-	10g		10g
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Melão	150g (1 fatia)	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	150g (1 unidade)	-
Milho	50g	-	-	-	-
Pepino	25g (salada)	-	-	-	-
Quiabo	25g (guarnição)		-	-	-
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição)	25g	50g	25g	50g



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

	e salada)	(1 salada)	(2 saladas)	(1 salada)	(2 saladas)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	50g (2 saladas)	120g (4 saladas)	120g (4 saladas)	90g (3saladas)
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-

CARNES					
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 04 a 06/09	2ª semana 11 a 15/09	3ª semana 18 a 22/09	4ª semana 25 a 29/09
Carne Bovina	50g (por preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)	100g 2(preparações)	50g 1(preparação)
Carne Bovina- Costela	100g (por preparação)	-	100g 1(preparação)	100g 1(preparação)	-
Carne Suína	50g (por preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	140g 2 (preparações)	-	70g 1 (preparação)
Frango – peito	60g (por preparação)	60g 1 (preparação)	-	120g 2(preparações)	60g 1 (preparação)

Queijo Mussarela, Polpa de frutas			
PRODUTOS	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES	
		04 a 15/09	18 a 29/09
Polpa de fruta	60g (por preparação)	60g	60g
Queijo mussarela	20g (recheio e macarrão) e 5g (gratinar)	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO

**SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO
PARCIAL E INTEGRAL**

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. A quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

Grupo das Leguminosas

Feijão carioca (andu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

Grupo dos Legumes e Verduras

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame,mandioca

Jiló, quiabo, vagem

Grupo das Frutas

Melão, melancia

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica

Maçã, pêra, pêssego

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Panificados e Quitandas)

Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de forma, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho

Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, quebrador)
--

Grupo do Leite e Queijos

Leite de vaca, coalhada, iogurtes naturais e queijos
--

Grupo das Carnes e Ovos

Carne bovina, suína, fígado

Frango, peixe (filé sem espinha), ovo

Preparações

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca

Ingredientes de: Costela com Mandioca (Limpar)

100,0 gramas de [Carne bovina costela crua](#)

250,0 gramas de [Mandioca \(crua\)](#)

1,0 colher (sopa) de [Óleo de soja Liza](#)

1,0 colher (sopa) de [Cheiro verde](#)

1,0 colher (sopa) picada de [Cebola](#)

1,0 colher (sopa) picada de [Pimentão verde cru](#)

1,0 colher (café) de [Sal refinado](#)

1,0 unidade média de [Tomate](#)

1,0 unidade de [Pimenta de cheiro](#)

2,5 colheres (sopa) de [Extrato de tomate Jurema](#)



* Esta receita pode conter sugestões de marcas somente para referência para o cálculo das informações nutricionais. Fique à vontade para escolher o produto do fornecedor ou fabricante que você preferir.

Como fazer Costela com Mandioca

Coloque a costela lavada com óleo e os temperos todos juntos na panela de pressão para refogar em fogo brando durante 5 minutos, após isso coloque 2 copos de água(500 ml) fervendo na panela de pressão e tampe, aguardade aproximadamente 10 minutos e retire a pressão, a carne deverá está em ponto de pré-cozida, acrescente a mandioca e cozinhe na pressão por mais 7 minutos aproximadamente.

Apure o ponto de cozimento da costela e da mandioca e se necessário cozinhe por mais alguns minutos.

Pronto, agora é só servir.