



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):**

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Média mensal – 4-5 anos	1121,75	44,47	164,85	31,61	12,09	392,96	5,17	4,48	142,18	1056,57	318,14	56,35
Média mensal – 6-10 anos	1312,29	53,28	195,17	35,39	12,99	451,54	5,74	5,34	159,63	1417,13	345,75	61,46
Média mensal – 11-15 anos	1495,40	60,20	224,11	39,79	15,23	496,30	6,82	6,19	189,31	1438,18	346,49	62,27

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,86	58,78	25,36
Matutino - 6 a 10 anos	16,24	59,49	24,27
Matutino – 11 a 15 anos	16,10	59,95	23,95



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
20 a 24/01	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Bolo simples	-
	<b>Almoço</b> 11:30	- Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo	-Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa ) -Milho refogado -Feijão -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de alface e cheiro verde -Carne moída com batata ao molho de tomate (carne bovina ou suína) -Arroz - Feijão -Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	-Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Creme de goiaba -Pão de queijo	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela	-
27/01 a 31/01	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz com carne suína (ou carne bovina) -Abobora kabutiá ao molho -Feijão	-Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho - Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de filezinho suíno - Arroz - Batatas coradas - Abacaxi em fatias (banana; laranja; maçã; mamão, manga ou melancia)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Limonada - Torta de legumes	- Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) - Bolo simples	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

03 a 07/02	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Bolo simples	-
	<b>Almoço</b> 11:30	- Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo	-Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado -Feijão -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de alface e cheiro verde -Carne moída com batata ao molho de tomate (carne bovina ou suína) -Arroz - Feijão -Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	-Iogurte Natural batido com banana -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Creme de goiaba -Pão de queijo	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela	-
10 a 14/02	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz com carne suína (ou carne bovina) -Abobora kabutiá ao molho -Feijão	-Vinagrete -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de filezinho suíno - Arroz - Batatas coradas - Abacaxi em fatias (banana; laranja; maçã; mamão, manga ou melancia)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Limonada - Torta de legumes	- Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) - Bolo simples	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-
17 a 21/02	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite		



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

	<b>Almoço</b> 11:30	- Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo	-Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado -Feijão -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	REUNIÃO DE PAIS	
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	-Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Creme de goiaba -Pão de queijo		
24/02 a 28/02	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz com carne suína (ou carne bovina) -Abobora kabutiá ao molho -Feijão	-Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho - Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de filezinho suíno - Arroz - Batatas coradas - Abacaxi em fatias (banana; laranja; maçã; mamão, manga ou melancia)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Limonada - Torta de legumes	- Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) - Bolo simples	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	15	0,3g	4,5g
Açúcar	14x5g+21x20g+6x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café, cacau, creme e leite enriquecido) e 2,5 (fruta caramelada)	580g
Arroz	29x80g+3x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	2,470g
Cacau em pó	-	5g	-
Café	14x3g	3g	42g
Extrato de tomate	19x10g	10g	190g
Farinha de mandioca	-	15g Farofa e 5g Tutu	-
Farinha de trigo	3x25g+3x5g	Estrogonofê 5g e 25g bolo simples	90g
Feijão	26x25g+3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	680g
Fermento em pó	3x1g	1g	3g
Leite	38x180g+3x100g+3x35g	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	7.245ml
Leite em pó	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
Macarrão Padre Nosso	3x15g	15g sopa	45g
Macarrão Parafuso	8x40g	40g macarronada e salada fria lanche e 15g macarronada almoço	320g
Óleo	49x4,5ml	4,5mL	220,5ml
Sal	49x1g	1g	49g
Trigo	-	5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado)	-

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana
----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

	20 a 24/01	27/01 a 31/01	03 a 07/02	10 a 14/02	17 a 21/02	24/02 a 28/02
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	30g	30g	30g	30g	30g
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	20g	-	20g
<b>Alho</b> – 1g	8g	9g	8g	9g	6g	9g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	120g	150g	120g	150g	70g	170g
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g	30g	30g
<b>Cebola</b> – 5g	40g	45g	40g	45g	30g	45g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	80g	50g	80g	50g	60g	70g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	1g	1g	1g	1g	1g	1g
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
<b>Couve</b> - 20g	-	20g	-	20g	-	20g
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
<b>Milho</b> - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	40g	-	40g	-	40g	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	80g	30g	80g	30g	60g	50g
<b>Tomate</b> – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduiche,15g molho e estrogonofê	80g	95g	80g	95g	80g	95g
<b>Salsinha</b> - 1g	-	-	-	-	-	-
<b>Vagem</b> - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-	-
<b>Ovos</b> – 50g 1 unid e 20g torta salgada	-	20g	-	20g	-	20g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª semana 20 a 24/01</b>	<b>2ª semana 27/01 a 31/01</b>	<b>3ª semana 03 a 07/02</b>	<b>4ª semana 10 a 14/02</b>	<b>5ª semana 17 a 21/02</b>	<b>6ª semana 24/02 a 28/02</b>
<b>Abacate</b> - 40g leite enriquecido		-	-	-	-	-
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	160g	-	160g	-	160g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	100g	-	40g	-	100g	-
<b>Goiaba</b> – 180g sobremesa e 50g creme	50g	-	50g	-	50g	-
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	200g	200g	200g	200g	-	200g
<b>Limão</b> - limonada (25g)	-	25g	-	25g	-	25g
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	10g	-	10g	-	10g	-
<b>Manga</b> – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada	100g	110g	100g	110g	100g	110g
<b>Melancia</b> – 150g sobremesa	150g	150g	150g	150g	150g	150g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

<b>Carnes</b>	<b>1ª semana 20 a 24/01</b>	<b>2ª semana 27/01 a 31/01</b>	<b>3ª semana 03 a 07/02</b>	<b>4ª semana 10 a 14/02</b>	<b>5ª semana 17 a 21/02</b>	<b>6ª semana 24/02 a 28/02</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	280g	200g	280g	200g	160g	240g
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)-</b> 120g almoço e 60g lanche	120g	120g	120g	120g	120g	120g
<b>Frango peito-</b> 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	120g	160g	120g	160g	80g
<b>Suína-</b> 80g almoço e 40g lanche	-	160g	-	160g	-	160g

<b>Lácteos e Polpa de frutas</b>	<b>1ª semana 20 a 24/01</b>	<b>2ª semana 27/01 a 31/01</b>	<b>3ª semana 03 a 07/02</b>	<b>4ª semana 10 a 14/02</b>	<b>5ª semana 17 a 21/02</b>	<b>6ª semana 24/02 a 28/02</b>
<b>Iogurte</b> – 200g	-	-	140g	-	-	-
<b>Manteiga de leite-</b> 5g	25g	25g	25g	25g	25g	25g
<b>Polpa de frutas</b> – 60g	-	-	-	-	-	-
<b>Queijo Mussarela</b> –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	20g	40g	20g	40g	20g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

<b>PANIFICADOS</b>	
20/01	Pão mandi 1 unid 50g
21/01	Pão francês 2 unid 50g
22/01	Pão de milho 1 unid 50g
23/01	Pão francês 1 unid 50g
23/01	Pão de queijo 50g
24/01	Bolo 1 unid 50g
24/01	Pão francês 1/2 unid 25g
27/01	Pão francês 1 unid 50g
28/01	Pão mandi 1 unid 50g
28/01	Pão francês 1 unid 50g
29/01	Pão francês 1 unid 50g
30/01	Pão de milho 1 unid 50g
30/01	Bolo 1 unid 50g
31/01	Pão francês 1 unid 50g
03/02	Pão mandi 1 unid 50g
04/02	Pão francês 2 unid 50g
05/02	Pão de milho 1 unid 50g
06/02	Pão francês 1 unid 50g
06/02	Pão de queijo 50g
07/02	Bolo 1 unid 50g
07/02	Pão francês 1/2 unid 25g
10/02	Pão francês 1 unid 50g
11/02	Pão mandi 1 unid 50g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

11/02	Pão francês 1 unid 50g
12/02	Pão francês 1 unid 50g
13/02	Pão de milho 1 unid 50g
13/02	Bolo 1 unid 50g
14/02	Pão francês 1 unid 50g
17/02	Pão mandi 1 unid 50g
18/02	Pão francês 2 unid 50g
19/02	Pão de milho 1 unid 50g
20/02	Pão francês 1 unid 50g
20/02	Pão de queijo 50g
24/02	Pão francês 1 unid 50g
25/02	Pão mandi 1 unid 50g
25/02	Pão francês 1 unid 50g
26/02	Pão francês 1 unid 50g
27/02	Pão de milho 1 unid 50g
27/02	Bolo 1 unid 50g
28/02	Pão francês 1 unid 50g
28/02	Pão francês 1/2 unid 25g



## **ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

### **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, caja manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2025**

Maçã, pêra, pêssego
Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

<b>Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)</b>
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)

<b>Grupo das Carnes e Ovos</b>
Carne bovina, suína, fígado
Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo
<b>Preparações</b>
Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca