



CARDÁPIOS EMTI- MÊS ABRIL – 2024

Cardápio 1– Lanche da manhã EMTI

LEITE COM CAFÉ PÃO DE MILHO COM MANTEIGA DE LEITE			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	5g	5g	5g
Café	3g	3g	3g
Pão de milho	50g	50g	50g
Manteiga de leite	5g	5g	5g
Modo de Preparo			
Leite com café: 1 -Colocar a água e o açúcar em um recipiente e levar ao fogo; 2 - Colocar o café em um coador com filtro de papel sobre o bule; 3 - Quando a água estiver na fervura sem borbulhas, desligar o fogo e despejar vagarosamente no coador sobre o pó de café; 4 - Colocar o leite em uma vasilha e adicionar o café.			
Pão de milho com manteiga: 1 - Cortar o pão ao meio e passar a manteiga de leite.			

Cardápio 2– Lanche da manhã EMTI

LEITE CARAMELADO/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE LEITE			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	15g	20g	20g
Pão francês	50g	50g	50g
Manteiga de leite	5g	5g	5g
Modo de Preparo			
Leite caramelado: 1- Em uma panela, colocar o açúcar e levar ao fogo para derreter, cuidado para não queimar o açúcar (se necessário, mexer um pouco); 2- Assim que o açúcar ficar com cor de caramelo (dourado) acrescentar o leite líquido ou o leite em pó já diluído, conforme instruções da embalagem, com cuidado ao ponto do açúcar derretido (o caramelo vai endurecer, mas é normal); 3 - Quando começar a ferver, abaixar o fogo e deixar o caramelo derreter, mexendo de vez em quando. Canela em cavaco (opcional); 4 - Assim que o caramelo derreter e o leite mudar de cor, desligar o fogo.			

Pão francês com manteiga de leite:

1 – Cortar o pão ao meio, passar manteiga de leite e servir.

Cardápio 3– Lanche da manhã EMTI

LEITE COM CAFÉ/ PÃO MANDI			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	5g	5g	5g
Café	3g	3g	3g
Pão mandi	50g	50g	50g
Modo de Preparo			
Leite com café: 1 - Colocar a água e o açúcar em um recipiente e levar ao fogo; 2 - Colocar o café em um coador com filtro de papel sobre o bule; 3 - Quando a água estiver na fervura sem borbulhas, desligar o fogo e despejar vagarosamente no coador sobre o pó de café; 4 - Colocar o leite em uma vasilha e adicionar o café.			
Pão mandi: 1- Colocar o pão mandi nos vasilhames individuais; 2- Servir um pão mandi por aluno.			

Cardápio 4– Lanche da manhã EMTI

LEITE COM CAFÉ/ROSCA			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	5g	5g	5g
Café	3g	3g	3g
Rosca	50g	50g	50g
Modo de Preparo			
Leite com café: 1 - Colocar a água e o açúcar em um recipiente e levar ao fogo; 2 - Colocar o café em um coador com filtro de papel sobre o bule; 3 - Quando a água estiver na fervura sem borbulhas, desligar o fogo e despejar vagarosamente no coador sobre o pó de café; 4 - Colocar o leite em uma vasilha e adicionar o café.			
Rosca: 1-Colocar a rosca nos vasilhames individuais; 2- Servir uma rosca por aluno.			

Cardápio 5– Lanche da manhã EMTI

LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE LEITE			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	5g	5g	5g
Café	3g	3g	3g
Pão francês	50g	50g	50g
Manteiga de leite	5g	5g	5g
Modo de Preparo			
Leite com café: 1 - Colocar a água e o açúcar em um recipiente e levar ao fogo; 2 - Colocar o café em um coador com filtro de papel sobre o bule; 3 - Quando a água estiver na fervura sem borbulhas, desligar o fogo e despejar vagorosamente no coador sobre o pó de café; 4 - Colocar o leite em uma vasilha e adicionar o café. Pão francês com manteiga de leite: 1 - Cortar o pão ao meio, passar manteiga de leite e servir.			

Cardápio 6– Lanche da manhã EMTI

LEITE CARAMELADO/PÃO DE MILHO COM MANTEIGA DE LEITE			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	15g	20g	20g
Pão de milho	50g	50g	50g
Manteiga de leite	5g	5g	5g
Modo de Preparo			
Leite caramelado: 1- Em uma panela, colocar o açúcar e levar ao fogo para derreter, cuidado para não queimar o açúcar (se necessário, mexer um pouco); 2- Assim que o açúcar ficar com cor de caramelo (dourado) acrescentar o leite líquido ou o leite em pó já diluído, conforme instruções da embalagem, com cuidado ao ponto do açúcar derretido (o caramelo vai endurecer, mas é normal); 3 - Quando começar a ferver, abaixar o fogo e deixar o caramelo derreter, mexendo de vez em quando. Canela em cavaco (opcional); 4 - Assim que o caramelo derreter e o leite mudar de cor, desligar o fogo. Pão de milho com manteiga de leite: 1 – Cortar o pão ao meio, passar manteiga de leite e servir.			

Cardápio 7– Lanche da manhã EMTI

LEITE CARMELADO/BOLO SIMPLES			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	15g	20g	20g
Bolo simples	50g	50g	50g
Ingredientes			
Leite	15mL	15mL	15mL
Farinha de trigo	12g	12g	12g
Óleo	10ml	10ml	10ml
Açúcar	10g	10g	10g
Ovo	15g	15g	15g
Fermento em pó	1,0g	1,0g	1,0g
Modo de Preparo			
<p>Leite caramelado:</p> <p>1- Em uma panela, colocar o açúcar e levar ao fogo para derreter, cuidado para não queimar o açúcar (se necessário, mexer um pouco);</p> <p>2- Assim que o açúcar ficar com cor de caramelo (dourado) acrescentar o leite líquido ou o leite em pó já diluído, conforme instruções da embalagem, com cuidado ao ponto do açúcar derretido (o caramelo vai endurecer, mas é normal);</p> <p>3 - Quando começar a ferver, abaixar o fogo e deixar o caramelo derreter, mexendo de vez em quando. Canela em cavaco (opcional);</p> <p>4 - Assim que o caramelo derreter e o leite mudar de cor, desligar o fogo.</p> <p>Bolo:</p> <p>1- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela, separando a gema da clara;</p> <p>2- Bater as claras em neve e reservar;</p> <p>3-Bater o açúcar, as gemas e o óleo;</p> <p>4- Despejar numa vasilha e misturar o leite quente, a farinha, por último acrescentar o fermento e misturar;</p> <p>5- Adicionar as claras em neve delicadamente;</p> <p>6- Colocar a massa em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo;</p> <p>7- Assar em forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos;</p> <p>8 - Servir um pedaço por aluno.</p>			

ALMOÇO

Cardápio 1- Almoço EMTI

SALADA DE REPOLHO E TOMATE/ARROZ MARIA IZABEL/ABÓBORA KABUTIÁ AO MOLHO/FEIJÃO			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Repolho	25g	30g	30g
Tomate	30g	30g	30g
Carne bovina	50g	80g	80g
Arroz	60g	80g	100g
Abóbora	30g	30g	30g
Feijão	25g	25g	35g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g

Modo de Preparo

Salada de repolho e tomate:
1- Higienizar o repolho e o tomate conforme procedimento padronizado;
2 - Picar o tomate e o repolho e acrescentar o sal. Limão e azeite (opcionais).

Arroz Maria Izabel:
1 -Lavar o arroz em água corrente, escorrer a água e reservar;
2 -Limpar a carne retirando as aparas;
3 -Picar a carne;
4 -Refogar a carne com a cebola e o tempero de alho e sal até dourar;
5 - Acrescentar o arroz e continuar refogando;
6 - Colocar água previamente fervida para cobrir o arroz com carne;
7- Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.

Abóbora kabutiá ao molho:
1 -Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;
2- Refogar a abóbora, cebola e o tempero de alho e sal;
3 -Acrescentar água, aos poucos, até que a abóbora fique *al dente* (cozida, mas com consistência firme).

Feijão:
1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão;
2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;
3 -Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;
4 -Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.

Cardápio 2- Almoço EMTI

FRANGO (PEITO OU COXA E SOBRECOXA) AO MOLHO COM BATATA/ ARROZ/ FEIJÃO/LARANJA			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Frango (peito)	70g	90g	90g
Batata	25g	30g	30g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g
Laranja	200g	200g	200g
Óleo	4mL	4mL	6mL

Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
<p>Frango (peito) com batatas ao molho: 1- Higienizar a batata conforme procedimento padronizado; 2- Descascar e cortar a batata em rodela grossas e reservar; 3- Lavar o arroz e reservar; 4- Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos; 5- Refogar o frango com cebola, tempero de alho e sal até dourar; 6- Acrescentar a batata e a água e deixar cozinhar até as batatas e o frango ficarem macios.</p> <p>Arroz: 1-Lavar o arroz em água corrente; 2 -Refogar o arroz; 3 -Acrescentar a água previamente fervida para cobrir o arroz e temperar com o sal; 4-Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.</p> <p>Feijão: 1 -Remover, se necessário, as sujidades do feijão e lavá-lo em água corrente; 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio; 3 -Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal; 4 -Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</p> <p>Laranja: 1 - Higienizar a laranja conforme procedimento padronizado; 2 - Descascar e servir.</p>			

Cardápio 3- Almoço EMTI

VINAGRETE/ GALINHADA (PEITO DE FRANGO OU COXA E SOBRECOXA) /CENOURA AO MOLHO/ FEIJÃO/BANANA			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Tomate	50g	50g	50g
Cenoura	25g	30g	30g
Arroz	60g	80g	100g
Frango (peito)	70g	90g	90g
Feijão	25g	25g	35g
Banana	100g	100g	100g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Açafrão	0,3g	0,3g	0,3g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
<p>Vinagrete: 1 -Higienizar o tomate procedimento padronizado; 2 - Picar e misturar o tomate e a cebola e acrescentar o sal. Azeite e limão (opcionais).</p> <p>Galinhada (Peito): 1- Lavar o arroz e reservar; 2- Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos;</p>			

3- Refogar o frango com a cebola, o tempero de alho e sal e o açafrão. Adicionar pequenas quantidades de água até o frango cozinhar. Desfiar o peito de frango;

4- Acrescentar o arroz;

5- Adicionar água previamente fervida para cobrir o arroz e o frango;

6- Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, para o completo cozimento do arroz.

Cenoura ao molho:

1- Lavar a cenoura em água corrente;

2- Descascar a cenoura e picar em rodelas;

3- Refogar a cebola e acrescentar a cenoura e o tempero de alho e sal;

4- Acrescentar água para cobrir a cenoura e cozinhar até ficar *al dente* (consistência firme).

Feijão:

1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão e lavá-lo em água corrente;

2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;

3 -Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;

4 -Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.

Banana:

1- Servir uma banana por aluno.

Cardápio 4- Almoço EMTI

SALADA DE BETERRABA EM CUBOS E CHEIRO VERDE/FRANGO (COXA E SOBRECOXA OU PEITO) AO MOLHO DE AÇAFRÃO/ ARROZ /FEIJÃO/MAÇÃ			
Alimentos	Per capita (g/ml) – 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) – 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) – 11 a 15 anos
Beterraba	25g	30g	30g
Cheiro verde	1g	1g	1g
Frango (coxa e sobrecoxa)	80g	100g	120g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g
Maçã	100g	100g	100g
Açafrão	0,3g	0,3g	0,3g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
Salada de beterraba e cheiro verde:			
1 - Higienizar a beterraba e o cheiro verde conforme procedimento padronizado;			
2 - Picar a beterraba em cubos, cozinhar até ficar <i>al dente</i> (consistência firme). Picar o cheiro verde bem fininho, misturar com a beterraba e acrescentar o sal. Limão e azeite (opcionais).			
Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão:			
1- Limpar as coxas e sobrecoxas de frango retirando a pele;			
2- Refogar o frango com a cebola, açafrão e o tempero de alho e sal;			
3- Continuar refogando e acrescentar água para cobrir a preparação;			
4- Deixar cozinhar até que o molho fique com uma consistência cremosa.			
Arroz:			
1- Lavar o arroz em água corrente;			
2 -Refogar o arroz com tempero de alho e sal;			
3 -Acrescentar água até cobrir o arroz;			

4-Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.

Feijão:

- 1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão;
- 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;
- 3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;
- 4 - Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.

Maçã:

- 1- Higienizar a maçã conforme procedimento padronizado e servir.

Cardápio 5- Almoço EMTI

CARNE SUÍNA PICADINHA COM TOMATE E CEBOLA/ ABÓBORA AO MOLHO/ARROZ/ FEIJÃO/LARANJA			
Alimentos	Per capita (g/ml) – 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) – 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) – 11 a 15 anos
Carne suína	50g	80g	80g
Tomate	15g	15g	15g
Abóbora kabutiá	30g	30g	30g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g
Laranja	200g	200g	200g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
Carne suína picadinha com tomate e cebola: 1- Higienizar o tomate conforme procedimento padronizado; 2 - Picar o tomate em cubos pequenos. Reservar; 3 - Refogar a carne suína com óleo, alho, cebola e sal até dourar. Acrescentar o tomate e continuar refogando; 4 - Acrescentar água, aos poucos, até a carne ficar macia.			
Abóbora ao molho: 1 - Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar; 2- Refogar a abóbora, cebola e o tempero de alho e sal; 3 - Acrescentar água, aos poucos, até que a abóbora fique <i>al dente</i> (cozida com consistência firme).			
Arroz: 1 - Lavar o arroz em água corrente; 2 - Refogar o arroz com tempero de alho e sal; 3 - Acrescentar água até cobrir o arroz; 4 - Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.			
Feijão: 1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão; 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio; 3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal; 4 - Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.			
Laranja: 1 - Higienizar a laranja conforme procedimento padronizado; 2 - Descascar e servir.			

Cardápio 6- Almoço EMTI

SALADA DE BETERRABA EM CUBOS/ BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E CARNE)/ABÓBORA KABUTIÁ AO MOLHO/LARANJA

Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Beterraba	25g	30g	30g
Carne bovina	50g	80g	80g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g
Abóbora kabutiá	30g	30g	30g
Laranja	200g	200g	200g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g

Modo de Preparo

Salada de beterraba em cubos:

- 1 - Lavar a beterraba em água corrente;
- 2 - Cozinhar a beterraba até ficar na consistência *al dente*, descascar e cortar em cubos pequenos;
- 3 - Misturar e temperar com sal. Limão e azeite (opcionais).

Baião de três:

- 1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão;
- 2 - Cozinhar o feijão até que fique *al dente* (consistência firme) e reservar;
- 3 - Lavar o arroz em água corrente, escorrer a água e reservar;
- 4 - Limpar a carne retirando as aparas;
- 5 - Picar a carne;
- 6 - Refogar a carne com a cebola e o tempero de alho e sal até dourar;
- 7 - Acrescentar o arroz e o feijão;
- 8 - Colocar água previamente fervida para cobrir o baião;
- 9 - Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.

Abóbora ao molho:

- 1 - Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;
- 2 - Refogar a abóbora, cebola e o tempero de alho e sal;
- 3 - Acrescentar água, aos poucos, até que a abóbora fique *al dente* (cozida com consistência firme).

Laranja:

- 1 - Higienizar a laranja conforme procedimento padronizado;
- 2 - Descascar e servir.

Cardápio 7- Almoço EMTI

VINAGRETE / GALINHADA (PEITO OU COXA E SOBRECOXA) / MILHO REFOGADO/ FEIJÃO/MAÇÃ			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Tomate	50g	50g	50g
Milho verde	40g	50g	50g
Arroz	60g	80g	100g
Frango (peito)	70g	90g	90g
Feijão	25g	25g	35g
Maçã	100g	100g	100g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Açafrão	0,3g	0,3g	0,3g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
<p>Vinagrete: 1 -Higienizar o tomate procedimento padronizado; 2 - Picar e misturar o tomate e a cebola e acrescentar o sal. Azeite e limão (opcionais).</p> <p>Galinhada (Peito): 1- Lavar o arroz e reservar; 2- Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos; 3- Refogar o frango com a cebola, o tempero de alho e sal e o açafrão. Adicionar pequenas quantidades de água até o frango cozinhar. Desfiar o peito de frango; 4- Acrescentar o arroz; 5- Adicionar água previamente fervida para cobrir o arroz e o frango; 6- Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, para o completo cozimento do arroz.</p> <p>Milho refogado: 1 - Picar o milho; 2 - Refogar o milho com a cebola e o tempero de alho e sal. Adicionar pequenas quantidades de água até o milho ficar cremoso.</p> <p>Feijão: 1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão e lavá-lo em água corrente; 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio; 3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal; 4 - Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</p> <p>Maçã: 1- Higienizar a maçã conforme procedimento padronizado e servir.</p>			

Cardápio 8- Almoço EMTI

ESTROGONOFE DE FRANGO (PEITO)/BATATAS CORADAS/ARROZ/FEIJÃO/LARANJA			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Peito de frango	70g	90g	90g
Batata	25g	30g	30g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g

Tomate	15g	15g	15g
Extrato de tomate	10g	10g	10g
Farinha de trigo	5g	5g	5g
Leite	30mL/3,75g	50mL/6,25g	50mL/6,25g
Manteiga de leite	3g	3g	3g
Laranja	200g	200g	200g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g

Modo de Preparo

Estrogonofe:

- 1- Higienizar o tomate conforme procedimento padronizado;
- 2- Picar o tomate em cubos e reservar;
- 3 - Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos;
- 4- Picar o peito de frango em cubinhos e refogar com óleo, cebola, alho e sal;
- 5- Acrescentar o extrato de tomate e tomate picadinho, continuar refogando e ir pingando água até o completo cozimento.

Molho branco:

- 1- Em outra panela, derreter a manteiga. Juntar a farinha de trigo e mexer vigorosamente, por cerca de 2 minutos;
- 2-Colocar o leite de uma vez e, com a ajuda de um batedor de arame, misturar bem, até levantar fervura;
- 3- Abaixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Dica: se o molho empelotar, bater no liquidificador e voltar à panela;
- 4- Quando estiver na consistência adequada, desligar e temperar com sal. Noz-moscada ralada e cheiro verde picado (opcionais);
- 5-Juntar com o outro molho.

Batatas coradas:

- 1- Lavar as batatas em água corrente;
- 2- Descascar e cortar as batatas em rodelas médias;
- 3- Cozinhar em água com sal (na panela comum ou na pressão) até que estejam macias, mas ainda firmes;
- 4- Retirar da panela, escorrer e temperar com azeite de oliva e orégano;
- 5- Levar ao forno para dourar. Montar o prato com a salada, o arroz, o estrogonofe e as batatas coradas.

Arroz:

- 1 – Lavar o arroz em água corrente;
- 2 – Refogar o arroz;
- 3 – Acrescentar a água previamente fervida para cobrir o arroz e temperar com o sal;
- 4 –Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.

Feijão:

- 1 – Remover, se necessário, as sujidades do feijão;
- 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;
- 3 – Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;
- 4 – Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.

Laranja:

- 1 - Higienizar a laranja conforme procedimento padronizado;
- 2 - Descascar e servir.

Cardápio 9- Almoço EMTI

FRANGO (PEITO) AO MOLHO DE AÇAFRÃO/ABOBRINHA BATIDA /ARROZ/FEIJÃO/BANANA			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Frango (Peito)	70g	90g	90g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g
Abobrinha	25g	30g	30g
Banana	100g	100g	100g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Açafrão	0,3g	0,3g	0,3g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g

Modo de Preparo

Frango (peito) ao molho de açafrão:
1 - Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos e picar;
2 -Refogar o frango com cebola e tempero de alho e sal até dourar;
3- Acrescentar o açafrão e em seguida a água;
4- Deixar cozinhar até que o frango fique macio.

Abobrinha Batida:
1 -Lavar a abobrinha em água corrente;
2 - Picar a abobrinha em tirinhas finas;
3 - Refogar com a cebola e o tempero de alho e sal;
4 -Acrescentar água o suficiente para umedecer a abobrinha;
5 - Deixar cozinhar por alguns minutos, até ficar *al dente* (consistência firme).

Arroz:
1 - Lavar o arroz em água corrente;
2 - Refogar o arroz;
3 - Acrescentar a água previamente fervida para cobrir o arroz e temperar com o sal;
4-Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.

Feijão:
1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão;
2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;
3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;
4 - Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.

Banana:
1- Servir uma fruta por aluno.

Cardápio 10- Almoço EMTI

VINAGRETE/FRANGO (PEITO OU COXA E SOBRECOXA) AO MOLHO COM BATATA/ ARROZ/ FEIJÃO/LARANJA			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Tomate	50g	50g	50g
Frango (peito)	70g	90g	90g
Batata	25g	30g	30g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g
Laranja	200g	200g	200g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
<p>Vinagrete: 1 -Higienizar o tomate procedimento padronizado; 2 - Picar e misturar o tomate e a cebola e acrescentar o sal. Azeite e limão (opcionais).</p> <p>Frango (peito) com batatas ao molho: 1- Higienizar a batata conforme procedimento padronizado; 2- Descascar e cortar a batata em rodela grossas e reservar; 3- Lavar o arroz e reservar; 4- Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos; 5- Refogar o frango com cebola, tempero de alho e sal até dourar; 6- Acrescentar a batata e a água e deixar cozinhar até as batatas e o frango ficarem macios.</p> <p>Arroz: 1-Lavar o arroz em água corrente; 2 -Refogar o arroz; 3 -Acrescentar a água previamente fervida para cobrir o arroz e temperar com o sal; 4-Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.</p> <p>Feijão: 1 -Remover, se necessário, as sujidades do feijão e lavá-lo em água corrente; 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio; 3 -Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal; 4 -Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</p> <p>Laranja: 1 - Higienizar a laranja conforme procedimento padronizado; 2 - Descascar e servir.</p>			

Cardápio 11- Almoço EMTI

GALINHADA (PEITO DE FRANGO OU COXA E SOBRECOXA) /CENOURA AO MOLHO/ FEIJÃO/BANANA			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Cenoura	25g	30g	30g
Arroz	60g	80g	100g
Frango (peito)	70g	90g	90g
Feijão	25g	25g	35g
Banana	100g	100g	100g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Açafrão	0,3g	0,3g	0,3g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
<p>Galinhada (Peito): 1- Lavar o arroz e reservar; 2- Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos; 3- Refogar o frango com a cebola, o tempero de alho e sal e o açafrão. Adicionar pequenas quantidades de água até o frango cozinhar. Desfiar o peito de frango; 4- Acrescentar o arroz; 5- Adicionar água previamente fervida para cobrir o arroz e o frango; 6- Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, para o completo cozimento do arroz.</p> <p>Cenoura ao molho: 1- Lavar a cenoura em água corrente; 2- Descascar a cenoura e picar em rodela; 3- Refogar a cebola e acrescentar a cenoura e o tempero de alho e sal; 4- Acrescentar água para cobrir a cenoura e cozinhar até ficar <i>al dente</i> (consistência firme).</p> <p>Feijão: 1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão e lavá-lo em água corrente; 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio; 3 -Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal; 4 -Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</p> <p>Banana: 1- Servir uma banana por aluno.</p>			

Cardápio 12- Almoço EMTI

SALADA DE REPOLHO E TOMATE /CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/PURÊ DE BATATA/ ARROZ/FEIJÃO			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Repolho	25g	30g	30g
Tomate	30g	30g	30g
Batata	50g	70g	70g
Carne bovina	50g	80g	80g
Extrato de tomate	10g	10g	10g
Arroz	60g	80g	100g
Feijão	25g	25g	35g
Manteiga	3g	3g	3g
Óleo	4mL	4mL	6mL
Cebola	5g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
Salada de repolho e tomate: 1- Higienizar o repolho e o tomate conforme procedimento padronizado; 2 - Picar o tomate e o repolho e acrescentar o sal. Limão e azeite (opcionais).			
Carne moída ao molho de tomate: 1- Refogar a carne com cebola, tempero alho e sal; 2 - Acrescentar o extrato de tomate e a água e deixar o molho ficar com a consistência cremosa.			
Purê de batata: 1- Lavar a batata em água corrente; 2- Cozinhar a batata na panela de pressão e quando estiver macia escorrer a água e amassar a batata até a consistência de purê; 3- Refogar o purê na manteiga de leite e temperos.			
Arroz: 1- Lavar o arroz em água corrente; 2 - Refogar o arroz com tempero de alho e sal; 3 - Acrescentar a água previamente fervida até cobrir o arroz; 4 - Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.			
Feijão: 1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão; 2 - Cozinhar o feijão até que fique macio; 3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal; 4 - Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.			

LANCHE DA TARDE

Cardápio 1– Lanche da tarde EMTI

MACARRONADA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Carne bovina	40g	40g	50g
Macarrão	25g	40g	60g
Extrato de tomate	10g	10g	10g
Alho	0,5g	1g	1g
Cebola	3g	5g	5g
Óleo	3mL	4mL	5mL
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
Macarronada com carne ao molho: 1 - Cozinhar o macarrão, escorrer e reservar; 2- Refogar a carne moída com a cebola e tempero de alho e sal até dourar e acrescentar o extrato de tomate e deixar incorporar a carne; 3- Acrescentar água e cozinhar até o ponto; 4 - Adicionar o molho ao macarrão.			

Cardápio 2– Lanche da tarde EMTI

LEITE COM CACAU EM PÓ /BOLO SIMPLES			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Cacau em pó	3g	3g	3g
Açúcar	3g	3g	3g
Bolo simples	50g	50g	50g
Ingredientes			
Leite	15mL	15mL	15mL
Farinha de trigo	12g	12g	12g
Óleo	10ml	10ml	10ml
Açúcar	10g	10g	10g
Ovo	15g	15g	15g
Fermento em pó	1,0g	1,0g	1,0g
Modo de Preparo			
Leite com cacau em pó: 1- Colocar o leite em uma vasilha, acrescentar o cacau em pó e o açúcar. Mexer até a mistura ficar homogênea, ou; 2 - Se for leite em pó, realizar a diluição conforme orientações da embalagem; 3 - Acrescentar o cacau em pó e o açúcar ao leite e misturar. Bolo: 1- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela, separando a gema da clara; 2- Bater as claras em neve e reservar;			

- 3-Bater o açúcar, as gemas e o óleo;
- 4- Despejar numa vasilha e misturar o leite quente, a farinha, por último acrescentar o fermento e misturar;
- 5- Adicionar as claras em neve delicadamente;
- 6- Colocar a massa em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo;
- 7- Assar em forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos;
- 8 - Servir um pedaço por aluno.

Cardápio 3– Lanche da tarde EMTI

ARROZ MARIA IZABEL			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Arroz	40g	60g	80g
Carne bovina	40g	40g	50g
Óleo	3mL	4mL	5mL
Cebola	3g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
<p>Arroz Maria Izabel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Lavar o arroz em água corrente, escorrer a água e reservar; 2 - Limpar a carne retirando as aparas; 3 - Picar a carne; 4 - Refogar a carne com a cebola e o tempero de alho e sal até dourar; 5 - Acrescentar o arroz; 6 - Colocar água previamente fervida para cobrir o arroz; 7 - Cozinhar em fogo baixo. Se necessário, acrescentar mais água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz. 			

Cardápio 4– Lanche da tarde EMTI

LIMONADA/PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE CARNE			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Limão	15g	15g	15g
Açúcar	10g	15g	15g
Pão Francês	50g	50g	50g
Extrato de tomate	10g	10g	10g
Carne	40g	40g	50g
Óleo	3mL	4mL	5mL
Cebola	3g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Modo de Preparo			
<p>Limonada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Lavar a limão em água corrente; 2- Espremer a limão; 			

3- Bater no liquidificador com água e açúcar. Coar (opcional) e servir.

Pão francês com molho de carne:

- 1- Refogar a carne com a cebola e o tempero de alho e sal até dourar;
- 2- Acrescentar o extrato de tomate e deixar incorporar à carne;
- 3- Acrescentar água e cozinhar até o molho ficar consistente;
- 4- Cortar o pão no sentido do comprimento e rechear com a carne e servir.

Cardápio 5– Lanche da tarde EMTI

SOPA DE LEGUMES (BATATA, ABÓBORA E REPOLHO, MACARRÃO, CARNE, AÇAFRÃO E FEIJÃO)			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Carne	40g	40g	50g
Abóbora	25g	25g	30g
Batata	20g	20g	20g
Repolho	20g	20g	20g
Macarrão	20g	20g	20g
Feijão	15g	15g	15g
Óleo	3ml	4ml	5ml
Cebola	3g	5g	5g
Alho	0,5g	1g	1g
Sal	0,5g	1g	1g
Açafrão	0,3g	0,3g	0,3g
Modo de Preparo			
<p>Sopa de legumes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Cozinhar o feijão até ficar macio e reservar; 2-Lavar a batata, a abóbora e o repolho em água corrente; 3-Picar os legumes higienizados e reservar; 4-Picar a carne em cubinhos; 5-Refogar a carne com a cebola e tempero de alho e sal; 6- Refogar até dourar e acrescentar o açafrão e os legumes; 7- Adicionar água previamente fervida para cobrir todos os ingredientes; 8- Deixar cozinhar por alguns minutos, até ficar <i>al dente</i> (consistência firme); 9 -Acrescentar o macarrão e deixar cozinhar (<i>al dente</i>); 10- Acrescentar o feijão previamente cozido. 			

Cardápio 6– Lanche da tarde EMTI

LEITE CAMELADO /BOLO SIMPLES			
Alimentos	Per capita (g/ml) 4 a 5 anos	Per capita (g/ml) 6 a 10 anos	Per capita (g/ml) 11 a 15 anos
Leite em pó ou Leite líquido	20g	25g	25g
	150mL	180mL	200mL
Açúcar	15g	20g	20g
Bolo simples	50g	50g	50g

Ingredientes			
Leite	15mL	15mL	15mL
Farinha de trigo	12g	12g	12g
Óleo	10ml	10ml	10ml
Açúcar	10g	10g	10g
Ovo	15g	15g	15g
Fermento em pó	1,0g	1,0g	1,0g
Modo de Preparo			
<p>Leite caramelado:</p> <p>1- Em uma panela, colocar o açúcar e levar ao fogo para derreter, cuidado para não queimar o açúcar (se necessário, mexer um pouco);</p> <p>2- Assim que o açúcar ficar com cor de caramelo (dourado) acrescentar o leite líquido ou o leite em pó já diluído, conforme instruções da embalagem, com cuidado ao ponto do açúcar derretido (o caramelo vai endurecer, mas é normal);</p> <p>3 - Quando começar a ferver, abaixar o fogo e deixar o caramelo derreter, mexendo de vez em quando. Canela em cavaco (opcional);</p> <p>4 - Assim que o caramelo derreter e o leite mudar de cor, desligar o fogo.</p> <p>Bolo:</p> <p>1- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela, separando a gema da clara;</p> <p>2- Bater as claras em neve e reservar;</p> <p>3-Bater o açúcar, as gemas e o óleo;</p> <p>4- Despejar numa vasilha e misturar o leite quente, a farinha, por último acrescentar o fermento e misturar;</p> <p>5- Adicionar as claras em neve delicadamente;</p> <p>6- Colocar a massa em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo;</p> <p>7- Assar em forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos;</p> <p>8 - Servir um pedaço por aluno.</p>			