



**CARDÁPIOS EMTI- MÊS ABRIL – 2024**

**Cardápio 1– Lanche da manhã EMTI**

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

**Cardápio 2– Lanche da manhã EMTI**

| <b>LEITE CARAMELADO/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE LEITE</b>   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Alimentos</b>  | <b>Per capita (g/ml)<br/>4 a 5 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>6 a 10 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>11 a 15 anos</b> |
| <b>Leite em pó<br/>ou<br/>Leite líquido</b>   | 20g                                     | 25g                                      | 25g                                       |
|   | 150mL                                   | 180mL                                    | 200mL                                     |
| <b>Açúcar</b>   | 15g                                     | 20g                                      | 20g                                       |
| <b>Pão francês</b>  | 50g                                     | 50g                                      | 50g                                       |
| <b>Manteiga de leite</b>  | 5g                                      | 5g                                       | 5g  |
| <b>Modo de Preparo</b>  |   |  |   |
| <b>Leite caramelado:</b><br>1- Em uma panela, colocar o açúcar e levar ao fogo para derreter, cuidado para não queimar o açúcar (se necessário, mexer um pouco);<br>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);<br>3 - Quando começar a ferver, abaixar o fogo e deixar o caramelo derreter, mexendo de vez em quando. Canela em cavaco (opcional);<br>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**

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

**Cardápio 4– Lanche da manhã EMTI**

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

### Cardápio 5– Lanche da manhã EMTI

| LEITE COM CAFÉ<br>PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE LEITE   |                                 |                                  |                                   |
|---|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Alimentos   | Per capita (g/ml)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>11 a 15 anos |
| Leite em pó<br>ou<br>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                                |
| <b>Modo de Preparo</b>  |                                 |                                  |                                   |
| <b>Leite com café:</b><br>1 - Colocar a água e o açúcar em um recipiente e levar ao fogo;<br>2 - Colocar o café em um coador com filtro de papel sobre o bule;<br>3 - Quando a água estiver na fervura sem borbulhas, desligar o fogo e despejar vagarosamente no coador sobre o pó de café;<br>4 - Colocar o leite em uma vasilha e adicionar o café.<br><b>Pão francês com manteiga de leite:</b><br>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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>11 a 15 anos |
| Leite em pó<br>ou<br>Leite líquido  | 20g                             | 25g                              | 25g                               |
|   | 150mL                           | 180mL                            | 200mL                             |
| Açúcar  | 15g                             | 20g                              | 20g                               |
| Pão de milho  | 50g                             | 50g                              | 50g                               |
| Manteiga de leite   | 5g                              | 5g                               | 5g                                |
| <b>Modo de Preparo</b>  |                                 |                                  |                                   |
| <b>Leite caramelado:</b><br>1- Em uma panela, colocar o açúcar e levar ao fogo para derreter, cuidado para não queimar o açúcar (se necessário, mexer um pouco);<br>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);<br>3 - Quando começar a ferver, abaixar o fogo e deixar o caramelo derreter, mexendo de vez em quando. Canela em cavaco (opcional);<br>4 - Assim que o caramelo derreter e o leite mudar de cor, desligar o fogo.<br><b>Pão de milho com manteiga de leite:</b><br>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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>11 a 15 anos |
| Leite em pó<br>ou<br>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><b>Leite caramelado:</b></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><b>Bolo:</b></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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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                               |

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

### Cardápio 3- Almoço EMTI

| <b>VINAGRETE/ GALINHADA (PEITO DE FRANGO OU COXA E SOBRECOXA) /CENOURA AO MOLHO/ FEIJÃO/BANANA</b>  |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Alimentos</b>  | <b>Per capita (g/ml)<br/>4 a 5 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>6 a 10 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>11 a 15 anos</b> |
| <b>Tomate</b>   | 50g                                     | 50g                                      | 50g                                       |
| <b>Cenoura</b>  | 25g                                     | 30g                                      | 30g                                       |
| <b>Arroz</b>  | 60g                                     | 80g                                      | 100g                                      |
| <b>Frango (peito)</b>   | 70g                                     | 90g                                      | 90g                                       |
| <b>Feijão</b>   | 25g                                     | 25g                                      | 35g                                       |
| <b>Banana</b>   | 100g                                    | 100g                                     | 100g                                      |
| <b>Óleo</b>   | 4mL                                     | 4mL                                      | 6mL                                       |
| <b>Cebola</b>   | 5g                                      | 5g                                       | 5g  |
| <b>Açafrão</b>  | 0,3g                                    | 0,3g                                     | 0,3g                                      |
| <b>Alho</b>   | 0,5g                                    | 1g                                       | 1g  |
| <b>Sal</b>  | 0,5g                                    | 1g                                       | 1g  |
| <b>Modo de Preparo</b>  |   |  |   |
| <p><b>Vinagrete:</b><br/> 1 -Higienizar o tomate procedimento padronizado;<br/> 2 - Picar e misturar o tomate e a cebola e acrescentar o sal. Azeite e limão (opcionais).</p> <p><b>Galinhada (Peito):</b><br/> 1- Lavar o arroz e reservar;<br/> 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 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 *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  |                                |                                 |                                  |
| <b>Salada de beterraba e cheiro verde:</b>   |                                |                                 |                                  |
| 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). |                                |                                 |                                  |
| <b>Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão:</b>  |                                |                                 |                                  |
| 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.   |                                |                                 |                                  |
| <b>Arroz:</b>  |                                |                                 |                                  |
| 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                               |
| <b>Modo de Preparo</b>  |                                |                                 |                                  |
| <b>Carne suína picadinha com tomate e cebola:</b><br>1- Higienizar o tomate conforme procedimento padronizado;<br>2 - Picar o tomate em cubos pequenos. Reservar;<br>3 - Refogar a carne suína com óleo, alho, cebola e sal até dourar. Acrescentar o tomate e continuar refogando;<br>4 - Acrescentar água, aos poucos, até a carne ficar macia. |                                |                                 |                                  |
| <b>Abóbora ao molho:</b><br>1 - Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;<br>2- Refogar a abóbora, cebola e o tempero de alho e sal;<br>3 - Acrescentar água, aos poucos, até que a abóbora fique <i>al dente</i> (cozida com consistência firme).  |                                |                                 |                                  |
| <b>Arroz:</b><br>1 - Lavar o arroz em água corrente;<br>2 - Refogar o arroz com tempero de alho e sal;<br>3 - Acrescentar água até cobrir o arroz;<br>4 - Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.  |                                |                                 |                                  |
| <b>Feijão:</b><br>1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão;<br>2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;<br>3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;<br>4 - Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.  |                                |                                 |                                  |
| <b>Laranja:</b><br>1 - Higienizar a laranja conforme procedimento padronizado;<br>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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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                                |
| <b>Modo de Preparo</b>  |                                 |                                  |                                   |
| <p><b>Vinagrete:</b><br/>           1 -Higienizar o tomate procedimento padronizado;<br/>           2 - Picar e misturar o tomate e a cebola e acrescentar o sal. Azeite e limão (opcionais).</p> <p><b>Galinhada (Peito):</b><br/>           1- Lavar o arroz e reservar;<br/>           2- Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos;<br/>           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;<br/>           4- Acrescentar o arroz;<br/>           5- Adicionar água previamente fervida para cobrir o arroz e o frango;<br/>           6- Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, para o completo cozimento do arroz.</p> <p><b>Milho refogado:</b><br/>           1 - Picar o milho;<br/>           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><b>Feijão:</b><br/>           1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão e lavá-lo em água corrente;<br/>           2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;<br/>           3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;<br/>           4 - Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</p> <p><b>Maçã:</b><br/>           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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>11 a 15 anos |
| Peito de frango  | 70g                             | 90g                              | 90g                               |
| Batata   | 25g                             | 30g                              | 30g                               |
| Arroz  | 60g                             | 80g                              | 100g                              |
| Feijão   | 25g                             | 25g                              | 35g                               |

|                          |            |            |            |
|--------------------------|------------|------------|------------|
| <b>Tomate</b>            | 15g        | 15g        | 15g        |
| <b>Extrato de tomate</b> | 10g        | 10g        | 10g        |
| <b>Farinha de trigo</b>  | 5g         | 5g         | 5g         |
| <b>Leite</b>             | 30mL/3,75g | 50mL/6,25g | 50mL/6,25g |
| <b>Manteiga de leite</b> | 3g         | 3g         | 3g         |
| <b>Laranja</b>           | 200g       | 200g       | 200g       |
| <b>Óleo</b>              | 4mL        | 4mL        | 6mL        |
| <b>Cebola</b>            | 5g         | 5g         | 5g         |
| <b>Alho</b>              | 0,5g       | 1g         | 1g         |
| <b>Sal</b>               | 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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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                                |
| <b>Modo de Preparo</b>   |                                 |                                  |                                   |
| <p><b>Frango (peito) ao molho de açafrão:</b><br/>           1 - Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos e picar;<br/>           2 -Refogar o frango com cebola e tempero de alho e sal até dourar;<br/>           3- Acrescentar o açafrão e em seguida a água;<br/>           4- Deixar cozinhar até que o frango fique macio.</p> <p><b>Abobrinha Batida:</b><br/>           1 -Lavar a abobrinha em água corrente;<br/>           2 - Picar a abobrinha em tirinhas finas;<br/>           3 - Refogar com a cebola e o tempero de alho e sal;<br/>           4 -Acrescentar água o suficiente para umedecer a abobrinha;<br/>           5 - Deixar cozinhar por alguns minutos, até ficar <i>al dente</i> (consistência firme).</p> <p><b>Arroz:</b><br/>           1 - Lavar o arroz em água corrente;<br/>           2 - Refogar o arroz;<br/>           3 - Acrescentar a água previamente fervida para cobrir o arroz e temperar com o sal;<br/>           4-Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.</p> <p><b>Feijão:</b><br/>           1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão;<br/>           2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;<br/>           3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;<br/>           4 - Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</p> <p><b>Banana:</b><br/>           1- Servir uma fruta por aluno.</p> |                                 |                                  |                                   |

## Cardápio 10- Almoço EMTI

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

## Cardápio 11- Almoço EMTI

| GALINHADA (PEITO DE FRANGO OU COXA E SOBRECOXA) /CENOURA AO MOLHO/<br>FEIJÃO/BANANA   |                                 |                                  |                                   |
|---|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Alimentos   | Per capita (g/ml)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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                                |
| <b>Modo de Preparo</b>  |                                 |                                  |                                   |
| <p><b>Galinhada (Peito):</b><br/>1- Lavar o arroz e reservar;<br/>2- Limpar o peito de frango retirando a pele e ossos;<br/>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;<br/>4- Acrescentar o arroz;<br/>5- Adicionar água previamente fervida para cobrir o arroz e o frango;<br/>6- Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, para o completo cozimento do arroz.</p> <p><b>Cenoura ao molho:</b><br/>1- Lavar a cenoura em água corrente;<br/>2- Descascar a cenoura e picar em rodela;<br/>3- Refogar a cebola e acrescentar a cenoura e o tempero de alho e sal;<br/>4- Acrescentar água para cobrir a cenoura e cozinhar até ficar <i>al dente</i> (consistência firme).</p> <p><b>Feijão:</b><br/>1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão e lavá-lo em água corrente;<br/>2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;<br/>3 -Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;<br/>4 -Acrescentar água e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</p> <p><b>Banana:</b><br/>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/<br>ARROZ/FEIJÃO   |                                 |                                  |                                   |
|--|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Alimentos  | Per capita (g/ml)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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                                |
| <b>Modo de Preparo</b>   |                                 |                                  |                                   |
| <p><b>Salada de repolho e tomate:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Higienizar o repolho e o tomate conforme procedimento padronizado;</li><li>2 - Picar o tomate e o repolho e acrescentar o sal. Limão e azeite (opcionais).</li></ol> <p><b>Carne moída ao molho de tomate:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Refogar a carne com cebola, tempero alho e sal;</li><li>2 - Acrescentar o extrato de tomate e a água e deixar o molho ficar com a consistência cremosa.</li></ol> <p><b>Purê de batata:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Lavar a batata em água corrente;</li><li>2- Cozinhar a batata na panela de pressão e quando estiver macia escorrer a água e amassar a batata até a consistência de purê;</li><li>3- Refogar o purê na manteiga de leite e temperos.</li></ol> <p><b>Arroz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Lavar o arroz em água corrente;</li><li>2 - Refogar o arroz com tempero de alho e sal;</li><li>3 - Acrescentar a água previamente fervida até cobrir o arroz;</li><li>4 - Cozinhar em fogo baixo até secar a água. Se necessário, acrescentar água, aos poucos, até o completo cozimento do arroz.</li></ol> <p><b>Feijão:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 - Remover, se necessário, as sujidades do feijão;</li><li>2 - Cozinhar o feijão até que fique macio;</li><li>3 - Refogar os grãos cozidos com tempero de alho e sal;</li><li>4 - Acrescentar água do cozimento e deixar ferver até que o caldo fique espesso.</li></ol> |                                 |                                  |                                   |

## LANCHE DA TARDE

### Cardápio 1– Lanche da tarde EMTI

| MACARRONADA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE  |                                 |                                  |                                   |
|---|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Alimentos   | Per capita (g/ml)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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                                |
| <b>Modo de Preparo</b>  |                                 |                                  |                                   |
| <b>Macarronada com carne ao molho:</b><br>1 - Cozinhar o macarrão, escorrer e reservar;<br>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;<br>3- Acrescentar água e cozinhar até o ponto;<br>4 - Adicionar o molho ao macarrão. |                                 |                                  |                                   |

### Cardápio 2– Lanche da tarde EMTI

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

| <b>ARROZ MARIA IZABEL</b>  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Alimentos</b>   | <b>Per capita (g/ml)<br/>4 a 5 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>6 a 10 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>11 a 15 anos</b> |
| <b>Arroz</b>   | 40g                                     | 60g                                      | 80g                                       |
| <b>Carne bovina</b>  | 40g                                     | 40g                                      | 50g                                       |
| <b>Óleo</b>  | 3mL                                     | 4mL                                      | 5mL                                       |
| <b>Cebola</b>  | 3g                                      | 5g                                       | 5g  |
| <b>Alho</b>  | 0,5g                                    | 1g                                       | 1g  |
| <b>Sal</b>   | 0,5g                                    | 1g                                       | 1g  |
| <b>Modo de Preparo</b>   |   |  |   |
| <b>Arroz Maria Izabel:</b>   |   |  |   |
| 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

| <b>LIMONADA/PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE CARNE</b> |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Alimentos</b>                               | <b>Per capita (g/ml)<br/>4 a 5 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>6 a 10 anos</b> | <b>Per capita (g/ml)<br/>11 a 15 anos</b> |
| <b>Limão</b>                                   | 15g                                     | 15g                                      | 15g                                       |
| <b>Açúcar</b>                                  | 10g                                     | 15g                                      | 15g                                       |
| <b>Pão Francês</b>                             | 50g                                     | 50g                                      | 50g                                       |
| <b>Extrato de tomate</b>                       | 10g                                     | 10g                                      | 10g                                       |
| <b>Carne</b>                                   | 40g                                     | 40g                                      | 50g                                       |
| <b>Óleo</b>                                    | 3mL                                     | 4mL                                      | 5mL                                       |
| <b>Cebola</b>                                  | 3g                                      | 5g                                       | 5g  |
| <b>Alho</b>                                    | 0,5g                                    | 1g                                       | 1g  |
| <b>Sal</b>                                     | 0,5g                                    | 1g                                       | 1g  |
| <b>Modo de Preparo</b>                         |   |  |   |
| <b>Limonada:</b>                               |   |  |   |
| 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)<br>4 a 5 anos | Per capita (g/ml)<br>6 a 10 anos | Per capita (g/ml)<br>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                              |
| <b>Modo de Preparo</b>   |                                 |                                  |                                   |
| <b>Sopa de legumes:</b><br>1-Cozinhar o feijão até ficar macio e reservar;<br>2-Lavar a batata, a abóbora e o repolho em água corrente;<br>3-Picar os legumes higienizados e reservar;<br>4-Picar a carne em cubinhos;<br>5-Refogar a carne com a cebola e tempero de alho e sal;<br>6- Refogar até dourar e acrescentar o açafrão e os legumes;<br>7- Adicionar água previamente fervida para cobrir todos os ingredientes;<br>8- Deixar cozinhar por alguns minutos, até ficar <i>al dente</i> (consistência firme);<br>9 -Acrescentar o macarrão e deixar cozinhar ( <i>al dente</i> );<br>10- Acrescentar o feijão previamente cozido. |                                 |                                  |                                   |

### Cardápio 6– Lanche da tarde EMTI

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

| <b>Ingredientes</b>   |      |      |      |
|---|------|------|------|
| <b>Leite</b>  | 15mL | 15mL | 15mL |
| <b>Farinha de trigo</b>   | 12g  | 12g  | 12g  |
| <b>Óleo</b>   | 10ml | 10ml | 10ml |
| <b>Açúcar</b>   | 10g  | 10g  | 10g  |
| <b>Ovo</b>  | 15g  | 15g  | 15g  |
| <b>Fermento em pó</b>   | 1,0g | 1,0g | 1,0g |
| <b>Modo de Preparo</b>  |      |      |      |
| <p><b>Leite caramelado:</b></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><b>Bolo:</b></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> |      |      |      |