

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO (Ensino Médio ou Ensino Superior)
MODALIDADE DE ENSINO (**Técnico concomitante, Subsequente, Superior, PROEJA**)
FAIXA ETÁRIA (**19 a 60 anos**)

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarronada de Carne e Espinafre com Melancia					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia / Kcal	Energia / KJ	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão, trigo, cru, com ovos	60,00	60,00	1,00	222,34	930,27	6,19	1,18	45,97
Carne moída	40,00	40,00	1,00	85,60	358,15	10,65	4,44	0,00
Espinafre, Nova Zelândia, cru	62,30	35,00	1,78	5,63	23,57	0,70	0,09	0,90
Tomate, com semente, cru	31,25	25,00	1,25	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78
Cebola, crua	20,76	12,00	1,73	4,73	19,79	0,21	0,01	1,06
Alho, cru	3,24	3,00	1,08	0,00	14,20	0,21	0,01	0,72
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru	6,55	5,00	1,31	1,70	7,11	0,14	0,02	0,29
Pimentão, verde, cru	12,60	10,00	1,26	2,13	8,91	0,11	0,02	0,49
Sal, Marinho integral, BR Spices	1,20	1,20	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	70,72	295,89	0,00	8,00	0,00
Colorífico, Maratá	1,00	1,00	1,00	3,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	30,00	30,00	1,00	18,28	76,48	0,73	0,06	4,49
Vinagre de álcool	3,00	3,00	1,00	0,66	0,00	0,01	0,00	0,02

Melancia, crua	171,00	90,00	1,90	29,35	122,78	0,80	0,00	7,33
Total	450,90	323,20		447,97	1873,70	20,01	13,86	62,05

MODO DE PREPARO:

- **Higienização dos vegetais**

Lave em água corrente o espinafre, o tomate, o pimentão, a cebola, a melancia e o cheiro-verde. Escorra e reserve. Deixe a melancia em solução clorada própria para alimentos, conforme orientação do fabricante. Escorra e reserve.

- **Cocção do macarrão**

Em panela grande, coloque água suficiente para cobrir o macarrão e leve ao fogo. Quando a água estiver fervendo, adicione o sal (parte do total) e o macarrão parafuso. Cozinhe até ficar “al dente”, conforme tempo indicado na embalagem. Escorra, reserve e mantenha aquecido.

- **Refogado da carne**

Em uma panela média, aqueça o óleo de soja em fogo médio. Acrescente a cebola e o alho picados e refogue até dourar levemente. Adicione a carne moída, parte do sal e cozinhe, mexendo com colher remo para desmanchar os grumos, até que esteja bem dourada e sem soltar líquidos.

- **Molho de tomate**

Junte ao refogado o extrato de tomate e o tomate picado (sem sementes). Acrescente o pimentão picado e o colorífico. Tempere com sal (complementando o total, considerando o já usado no macarrão) e o vinagre de álcool. Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até obter um molho encorpado.

- **Adição do espinafre**

Quando o molho estiver quase pronto, adicione o espinafre higienizado e picado grosseiramente. Cozinhe por mais 2 a 3 minutos, apenas até que o espinafre murche e incorpore ao molho. Prove e ajuste o sal, se necessário.

- **Finalização**

Misture o molho de carne e espinafre ao macarrão já cozido e escorrido, envolvendo bem os fios. Se necessário, mantenha em fogo baixo por mais 1 ou 2 minutos para integrar os sabores.

- **Acompanhamento**

Sirva a macarronada quente, acompanhada de fatias de melancia higienizada, oferecida como sobremesa.

- **Distribuição**

Porcione a preparação de acordo com o per capita estabelecido, garantindo distribuição homogênea de macarrão, carne, molho e espinafre em todas as porções.

RENDIMENTO (g): _____ / PESO DA PORÇÃO (g): _____ / TEMPO DE PREPARO: _____

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
 CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO (Ensino Médio ou Ensino Superior)

MODALIDADE DE ENSINO (Técnico concomitante, Subsequente, Superior, PROEJA)
FAIXA ETÁRIA (19 a 60 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: Risoto de Frango (Cenoura, Abobrinha e Milho Verde) com Sapoti						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE		PB (g)	PL (g)	FC	Energia / Kcal	Energia / KJ	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de frango		40,00	40,00	1,00	69,20	289,53	12,36	1,80	0,00
Arroz, tipo 1, cru		60,00	60,00	1,00	214,67	898,19	4,30	0,20	47,26
Cenoura, crua		35,10	30,00	1,17	9,00	38,40	0,34	0,06	1,37
Abobrinha, italiana, crua		44,10	35,00	1,26	0,00	28,23	0,40	0,05	1,50
Cebola, crua		17,30	10,00	1,73	3,94	16,49	0,17	0,01	0,89
Alho, cru		3,24	3,00	1,08	0,00	14,20	0,21	0,01	0,72
Pimentão, verde, cru		12,60	10,00	1,26	2,13	8,91	0,11	0,02	0,49
Tomate, com semente, cru		12,50	10,00	1,25	1,53	6,42	0,11	0,02	0,31
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru		6,55	5,00	1,31	1,70	7,11	0,14	0,02	0,29
Sal, Marinho integral, BR Spices		1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja		8,00	8,00	1,00	70,72	295,89	0,00	8,00	0,00
Colorífico, Maratá		1,00	1,00	1,00	3,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Limão, tahiti, cru		8,30	5,00	1,66	1,59	6,66	0,05	0,01	0,55
Milho, verde, enlatado, drenado		8,00	8,00	1,00	7,81	32,66	0,26	0,19	1,37
Vinagre de		3,00	3,00	1,00	0,66	0,00	0,01	0,00	0,02

álcool									
Pimenta de cheiro		1,26	1,00	1,26	0,63	0,00	0,02	0,01	0,11
Sapoti		99,75	75,00	1,33	72,00	301,25	0,53	0,08	19,43
Total		361,70	305,00		458,58	1944,44	18,99	10,47	74,30

MODO DE PREPARO:

- **Higienização dos vegetais e frutas**

Lave em água corrente a cenoura, a abobrinha, o tomate, o pimentão, a cebola, o cheiro-verde, a pimenta-de-cheiro e o sapoti. Deixe os vegetais e frutas que serão consumidos crus (sapoti) em solução clorada própria para alimentos, conforme orientação do fabricante. Escorra e reserve.

- **Cocção do arroz**

Em panela média, coloque o arroz parboilizado e a água na proporção de aproximadamente 2 partes de água para 1 parte de arroz e uma parte do sal. Leve ao fogo alto até ferver, abaixe a chama, tampe a panela parcialmente e cozinhe até que o arroz esteja macio e a água tenha secado. Desligue o fogo, tampe completamente e deixe descansar por 5 minutos. Reserve e mantenha aquecido.

- **Preparo do frango**

Tempere o peito de frango com parte do alho picado, sal (parte do total) e o suco de limão. Deixe marinar por 10 minutos. Em uma panela com água, cozinhe o frango até ficar macio. Retire da água, deixe esfriar levemente e desfie em pedaços médios. Reserve.

- **Refogado dos vegetais**

Em uma panela grande ou frigideira funda, aqueça o óleo de soja em fogo médio. Acrescente a cebola e o restante do alho picados e refogue até dourar levemente. Acrescente o cheiro-verde e a pimenta-de-cheiro picados e misture bem. Adicione a cenoura em cubos pequenos ou rodela finas e o pimentão picado. Refogue por 3 a 4 minutos.

- **Incorporação dos demais ingredientes**

Junte a abobrinha em cubos pequenos, o tomate picado (sem sementes) e o milho verde. Tempere com colorífico e o restante do sal. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios, porém ainda firmes (al dente).

- **Adição do frango**

Acrescente o frango desfiado ao refogado de vegetais. Misture bem e cozinhe por mais 2 a 3 minutos para integrar os sabores. Se necessário, adicione um pouco de água do cozimento do frango para dar liga ao preparo.

- **Montagem do risoto**

Em uma panela grande, misture o arroz cozido ao refogado de frango e vegetais. Envolver bem todos os ingredientes até obter uma preparação homogênea. Acerte o sal, se necessário.

- **Acompanhamento**

Sirva o risoto quente, acompanhado de fatias de sapoti higienizado, oferecido como sobremesa.

- **Distribuição**

Porcione a preparação de acordo com o per capita estabelecido, garantindo distribuição homogênea de arroz, frango, vegetais e temperos verdes em todas as porções.

RENDIMENTO (g): _____ / PESO DA PORÇÃO (g): _____ / TEMPO DE PREPARO: _____

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
 CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO (Ensino Médio ou Ensino Superior)
 MODALIDADE DE ENSINO (**Técnico concomitante, Subsequente, Superior, PROEJA**)
 FAIXA ETÁRIA (**19 a 60 anos**)

NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Dois (Arroz, Feijão, Carne Moída com Berinjela, Abóbora e Queijo) com Laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia / Kcal	Energia / KJ	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão, fradinho, cru	30,00	30,00	1,00	101,75	425,72	6,06	0,71	18,37
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	178,89	748,50	3,58	0,17	39,38
Carne moída	35,00	35,00	1,00	74,90	313,38	9,32	3,89	0,00
Berinjela, crua	16,20	15,00	1,08	2,94	12,32	0,18	0,02	0,66
Abóbora, cabotian, crua	18,75	15,00	1,25	0,00	25,80	0,26	0,08	0,93
Cebola, crua	17,30	10,00	1,73	3,94	16,49	0,17	0,01	0,89
Alho, cru	3,24	3,00	1,08	0,00	14,20	0,21	0,01	0,72
Pimentão, verde, cru	12,60	10,00	1,26	2,13	8,91	0,11	0,02	0,49
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru	6,55	5,00	1,31	1,70	7,11	0,14	0,02	0,29
Tomate, com semente, cru	12,50	10,00	1,25	1,53	6,42	0,11	0,02	0,31
Sal, Marinho integral, BR Spices	0,80	0,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	9,00	9,00	1,00	79,56	332,88	0,00	9,00	0,00
Colorífico, Maratá	1,00	1,00	1,00	3,00	0,50	0,00	0,00	0,00

Queijo, minas, frescal	10,00	10,00	1,00	26,43	110,57	1,74	2,02	0,32
Vinagre de álcool	2,00	2,00	1,00	0,44	0,00	0,01	0,00	0,01
Laranja, baía, crua	151,00	100,00	1,51	45,44	190,11	0,98	0,10	11,47
Total	375,94	305,80		522,66	2212,91	22,86	16,05	73,85

MODO DE PREPARO:

- **Higienização dos vegetais e frutas**

Lave em água corrente a berinjela, a abóbora, o tomate, o pimentão, a cebola, o alho, o cheiro-verde e a laranja. Deixe os vegetais e a fruta que serão consumidos crus (laranja) em solução clorada própria para alimentos, conforme orientação do fabricante. Escorra e reserve.

- **Cocção do feijão**

Em panela de pressão, coloque o feijão fradinho, após a separação das sujidades, com água suficiente para cobrir em aproximadamente 3 cm. Adicione parte do sal. Deixe cozinhar por cerca de 20 a 25 minutos após o início da pressão, ou até que os grãos estejam macios, porém inteiros. Desligue o fogo, aguarde sair toda a pressão e reserve o feijão com seu caldo.

- **Cocção do arroz**

Em panela média, coloque o arroz parboilizado lavado e água na proporção de aproximadamente 2 partes de água para 1 parte de arroz. Adicione parte do sal. Leve ao fogo alto até ferver, abaixe a chama, tampe a panela parcialmente e cozinhe até que o arroz esteja macio e a água tenha secado. Desligue o fogo, tampe completamente e deixe descansar por 5 minutos. Reserve e mantenha aquecido.

- **Preparo da carne e vegetais**

Em uma panela grande, aqueça o óleo de soja em fogo médio. Acrescente a cebola e o alho picados e refogue até dourar levemente. Adicione a carne moída, parte do sal e cozinhe, mexendo com colher remo para desmanchar os grumos, até que esteja bem dourada e sem soltar líquidos.

- **Incorporação dos vegetais**

Junte a berinjela em cubos pequenos, a abóbora em cubos pequenos e o pimentão picado. Tempere com corante e parte do sal. Refogue por 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente.

- **Adição do tomate e cozimento**

Acrescente o tomate picado (sem sementes, se preferir) e o vinagre de álcool. Cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, até que a berinjela e a abóbora estejam macias. Se necessário, adicione um pouco de água do cozimento do feijão para facilitar o cozimento dos vegetais.

- **Montagem do baião de dois**

Em uma panela grande, misture o arroz cozido, o feijão cozido (com seu caldo) e o refogado de carne com vegetais. Envolve bem todos os ingredientes até obter uma preparação homogênea. Acerte o sal, se necessário.

- **Finalização**

Desligue o fogo e acrescente o queijo em cubos pequenos e o cheiro-verde picado. Misture delicadamente para distribuir uniformemente.

- **Acompanhamento**

Sirva o baião de dois quente, acompanhado da laranja higienizada (151 g per capita), oferecida como sobremesa.

- **Distribuição**

Porcione a preparação de acordo com o per capita estabelecido, garantindo distribuição homogênea de arroz, feijão, carne, vegetais e queijo em todas as porções.

RENDIMENTO (g): _____ / PESO DA PORÇÃO (g): _____ / TEMPO DE PREPARO: _____

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
 CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO (Ensino Médio ou Ensino Superior)
 MODALIDADE DE ENSINO (**Técnico concomitante, Subsequente, Superior, PROEJA**)
 FAIXA ETÁRIA (**19 a 60 anos**)

NOME DA PREPARAÇÃO: Galinhada (Cuscuz, Frango, Tomate e Quiabo) com Maça					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia / Kcal	Energia / KJ	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cereais, milho, flocos, sem sal	60,00	60,00	1,00	218,00	912,12	4,13	0,71	48,27
Frango, peito, com pele, cru	40,00	40,00	1,00	59,79	250,15	8,31	2,69	0,00
Quiabo, cru	52,40	40,00	1,31	11,98	50,11	0,77	0,12	2,55
Tomate, com semente, cru	50,00	40,00	1,25	6,13	25,66	0,44	0,07	1,26
Cebola, crua	17,30	10,00	1,73	3,94	16,49	0,17	0,01	0,89
Alho, cru	3,24	3,00	1,08	0,00	14,20	0,21	0,01	0,72
Limão, tahiti, cru	8,30	5,00	1,66	1,59	6,66	0,05	0,01	0,55
Curcuma, açafrão da terra em pó, Bombay	1,00	1,00	1,00	2,91	0,00	0,10	0,03	0,44
Cominho, em pó Bombay	1,00	1,00	1,00	4,70	0,00	0,18	0,22	0,44
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru	6,55	5,00	1,31	1,70	7,11	0,14	0,02	0,29
Sal, Marinho integral, BR	1,20	1,20	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Spices								
Pimenta em pó	1,00	1,00	1,00	2,55	10,67	0,11	0,03	0,65
Óleo, de soja	6,00	6,00	1,00	53,04	221,92	0,00	6,00	0,00
Vinagre de álcool	2,00	2,00	1,00	0,44	0,00	0,01	0,00	0,01
Maçã, Fuji, com casca, crua	111,60	90,00	1,24	49,96	209,05	0,26	0,00	13,64
Total	361,59	305,20		416,74	1724,14	14,86	9,92	69,70

MODO DE PREPARO:

- **Higienização dos vegetais e frutas**

Lave em água corrente o quiabo, o tomate, o pimentão, a cebola, o cheiro-verde e a maçã. Deixe os vegetais e a fruta que serão consumidos crus (maçã) em solução clorada própria para alimentos, conforme orientação do fabricante. Escorra e reserve.

- **Preparo do quiabo**

Lave o quiabo individualmente, sem cortar as pontas inicialmente, para evitar liberação de baba. Seque bem. Corte as pontas e fatie em rodela médias. Reserve.

- **Preparo do frango**

Tempere o peito de frango com parte do alho picado, sal (parte do total), suco de limão e pimenta-do-reino. Deixe marinar por 10 minutos. Em uma panela com água, cozinhe o frango até ficar macio. Adicione parte do sal. Retire da água, deixe esfriar levemente e corte em cubos médios. Reserve.

- **Cocção do cuscuz**

Em uma tigela grande, coloque o cuscuz de milho. Adicione parte do sal. Adicione água aos poucos, misturando com as mãos até que os flocos fiquem úmidos, porém soltinhos. Deixe hidratar por 5 minutos. Em uma panela com fundo falso ou cuscuzeira, coloque água na parte inferior e leve ao fogo. Quando a água estiver fervendo, coloque o cuscuz hidratado na parte superior, sem apertar. Tampe e cozinhe no vapor por cerca de 15 a 20 minutos, até que os flocos estejam macios. Transfira para uma tigela e reserve aquecido.

- **Refogado dos vegetais**

Em uma panela grande, aqueça o óleo de soja em fogo médio. Acrescente a cebola e o restante do alho picados e refogue até dourar levemente. Adicione o pimentão picado e o quiabo fatiado. Refogue por 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente.

- **Incorporação do tomate e temperos**

Junte o tomate picado (sem sementes), o cominho e a cúrcuma. Tempere com o restante do sal. Cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, até que o quiabo esteja macio.

- **Adição do frango**

Acrescente o frango em cubos ao refogado de vegetais. Misture bem e cozinhe por mais 3 a 4 minutos para integrar os sabores. Se necessário, adicione um pouco de água para dar liga ao preparo.

- **Montagem da galinhada**

Em uma panela grande, misture o cuscuz cozido ao refogado de frango e vegetais. Envolve bem todos os ingredientes até obter uma preparação homogênea. Acerte o sal, se necessário.

- **Finalização**

Desligue o fogo e acrescente o cheiro-verde picado. Misture delicadamente.

- **Acompanhamento**

- Sirva a galinhada quente, acompanhada da maçã higienizada, oferecida como sobremesa.
- **Distribuição**
Porcione a preparação de acordo com o per capita estabelecido, garantindo distribuição homogênea de cuscuz, frango, quiabo e temperos verdes em todas as porções.

RENDIMENTO (g): _____ / PESO DA PORÇÃO (g): _____ / TEMPO DE PREPARO: _____

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO (Ensino Médio ou Ensino Superior)
MODALIDADE DE ENSINO (**Técnico concomitante, Subsequente, Superior, PROEJA**)
FAIXA ETÁRIA (**19 a 60 anos**)

NOME DA PREPARAÇÃO: Sanduíche Natural de Frango, (Patê de Frango, Repolho Roxo e Cenoura) com Suco de Manga

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	Energia / Kcal	Energia / KJ	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de frango	25,00	25,00	1,00	43,25	180,96	7,73	1,13	0,00
Sal, Marinho integral, BR Spices	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	3,24	3,00	1,08	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72
Cebola, crua	17,30	10,00	1,73	3,94	16,49	0,17	0,01	0,89
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru	6,55	5,00	1,31	1,70	7,11	0,14	0,02	0,29
Óleo, de soja	6,00	6,00	1,00	53,04	221,92	0,00	6,00	0,00
Pimentão, verde, cru	12,60	10,00	1,26	2,13	8,91	0,11	0,02	0,49
Pimenta em pó	1,00	1,00	1,00	2,55	10,67	0,11	0,03	0,65
Colorífico, Maratá	1,00	1,00	1,00	3,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Creme de Leite	20,00	20,00	1,00	44,30	185,34	0,30	4,50	0,90
Pão, trigo, francês	100,00	100,00	1,00	299,81	1254,41	7,95	3,10	58,65
Repolho, roxo, cru	46,20	30,00	1,54	9,27	38,80	0,57	0,02	2,16
Cenoura, crua	35,10	30,00	1,17	9,00	38,40	0,34	0,06	1,37

Manga, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	24,15	101,06	0,19	0,12	6,26
Açúcar, mascavo	17,00	17,00	1,00	0,00	262,15	0,13	0,02	16,06
Total	341,99	309,00		499,54	2340,90	17,95	15,03	88,43

MODO DE PREPARO:

- **Higienização dos vegetais e frutas**

Lave em água corrente a cenoura, o repolho roxo, o pimentão, a cebola, o alho e o cheiro-verde. Deixe os vegetais que serão consumidos crus (cenoura e repolho roxo) em solução clorada própria para alimentos, conforme orientação do fabricante. Escorra e reserve.

- **Preparo do frango**

Tempere o peito de frango com parte do alho picado, sal (parte do total) e pimenta-do-reino. Deixe marinar por 10 minutos. Em uma panela com água, cozinhe o frango até ficar macio. Retire da água, deixe esfriar e desfie em pedaços médios. Reserve.

- **Preparo do patê de frango**

Em uma tigela, coloque o frango desfiado. Adicione o creme de leite, o colorífico e parte do cheiro-verde picado. Misture bem até obter uma pasta homogênea. Acerte o sal, se necessário. Reserve na geladeira até a montagem.

- **Preparo da salada de repolho roxo e cenoura**

Corte o repolho roxo em fatias finas (tipo julienne). Rale a cenoura grossa. Em uma tigela, misture o repolho e a cenoura. Tempere com parte do sal e o vinagre (se desejar). Misture bem e reserve.

- **Preparo do refogado de vegetais para o patê (opcional)**

Em uma panela pequena, aqueça parte do óleo de soja em fogo médio. Acrescente a cebola e o restante do alho picados e refogue até dourar levemente. Adicione o pimentão picado e refogue por 2 a 3 minutos. Deixe esfriar e incorpore ao patê de frango, se desejar dar mais sabor.

- **Montagem dos sanduíches**

Corte o pão ao meio, no sentido horizontal. Passe uma camada generosa do patê de frango em uma das metades. Distribua a salada de repolho roxo e cenoura sobre o patê. Feche o sanduíche com a outra metade do pão.

- **Preparo do suco de manga**

Em uma liquidificador, coloque a polpa de manga, o açúcar e água suficiente para completar 200 mL por porção. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado até o momento da distribuição.

- **Distribuição**

Porcione o sanduíche e o suco de acordo com o per capita estabelecido, garantindo que cada estudante receba uma unidade de sanduíche completa e a porção correspondente de suco.

- **Observação**

O sanduíche deve ser montado próximo ao horário de distribuição para evitar que o pão resseque. Mantenha o patê refrigerado até o momento do uso.

RENDIMENTO (g): _____ / PESO DA PORÇÃO (g): _____ / TEMPO DE PREPARO: _____

Assinatura do(a) Nutricionista
Nutricionista CRN

Informações adicionais: