

**ESTADO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA JUSTIÇA E CIDADANIA
DIRETORIA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA
SETOR DE NUTRIÇÃO**

**CARDÁPIO E
CADERNO DE RECEITAS
DO SISTEMA PRISIONAL DO
ESTADO DE SANTA CATARINA**

ANO 2017



**GOVERNO DO ESTADO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA JUSTIÇA E CIDADANIA**

**Governador do Estado de Santa Catarina
João Raimundo Colombo**

**Secretária de Estado da Justiça e Cidadania
Ada Lili Faraco de Luca**

**Diretor Administrativo e Financeiro
Edemir Alexandre Camargo Neto**

**Diretor do Departamento de Administração Prisional
Deiveison Querino Batista**

ORGANIZAÇÃO:

**Crystiane Guedes
Nutricionista / CRN₁₀ 127**

**Marcela Rutkosky Pacheco
Nutricionista / CRN₁₀ 1055**

**Sílvia Letícia Alexius
Nutricionista / CRN₁₀ 5707**



APRESENTAÇÃO

A publicação desta cartilha tem por objetivo orientar a execução do **Cardápio Padrão do Sistema Prisional do Estado de Santa Catarina elaborado pelo Setor de Nutrição**, visando atender às diretrizes nutricionais estabelecidas para satisfazer as necessidades de indivíduos adultos de uma população sadia. As necessidades nutricionais representam valores fisiológicos requeridos para satisfazer funções fisiológicas normais e prevenir sintomas de deficiências com consequências na saúde do indivíduo.

Para facilitar o entendimento e a execução do **Cardápio Padrão**, o Setor de Nutrição elaborou este **Caderno de Receitas**. Nele foi especificada a quantidade de alimentos que deve ser utilizada em cada preparação.

Para efeito de cálculo, deve-se multiplicar o valor de “*per capita*” pelo “*número de comensais*” da unidade prisional. Para exemplificar e facilitar, nas fichas de preparação, já há cálculos para 100 e 1000 comensais.

O Setor de Nutrição solicita que este **Caderno de Receitas** fique disponível a acesso de todos os reclusos colaboradores do Serviço de Alimentação e Nutrição – SAN –, sendo discutido ponto a ponto com eles. O Setor de Nutrição coloca-se a disposição dos gestores das unidades para supervisões e orientações “*in loco*”. Destaca-se que o **Cardápio Padrão** prevê o fornecimento de 07 (sete) porções de frutas e 07 (sete) porções de salada verde ao longo da semana.

Aos administradores das unidades, lembramos que: a) os cálculos nutricionais consideram todos os meses com 31 dias e quantidades de alimentos para fornecer 04 (quatro) refeições diárias para todos os comensais. b) a maneira correta de calcular a entrega semanal de gêneros alimentícios mais perecíveis (carnes, verduras, leite, ovos e frutas) é dividir a cota mensal por 4,5 semanas.

Considerando o item ‘a’ supracitado e a mudança no encaminhamento do número de funcionários pelo DEAP – não há mais distinção entre administrativos e plantonistas –, o Setor de Nutrição informa que: ainda se preserva o cardápio diverso dos servidores plantonistas, que devem realizar de 05 a 06 refeições diárias em decorrência do plantão de 24 horas. O funcionário administrativo deve realizar o máximo de 02 (duas) refeições diárias, almoço e lanche da tarde.

Atenção: Não é o fornecedor que determina a quantidade (cota) e os dias de entrega dos gêneros alimentícios, mas sim o gestor da unidade prisional! Este deve estabelecer as entregas de forma a permitir a execução do **Cardápio Padrão** e a organização e controle dos estoques de alimentos na unidade.

O recebimento de gêneros alimentos em desacordo com as especificações é de inteira responsabilidade do gestor dos contratos firmados. O recebimento de alimentos estragados, em processo de deterioração, com grau de maturidade que inviabiliza a utilização, com tamanho irregular, congelados com adição de água e, ainda, recebimento de produtos congelados quando há especificação de resfriados, com certeza, ocasionam diminuição dos *per capita*s e consequente deficiências de quantitativos pra cumprir o **Cardápio Padrão**. *Nessas situações e nos casos de a unidade prisional extrapolar o consumo (cota) mensal sem a devida autorização do Setor de Nutrição, não ocorrerá aprovação de aditivos de gêneros alimentícios pelo Setor.*



GLOSSÁRIO

Alimento: substância utilizada como fonte de matéria e energia para as funções vitais do organismo e a promoção do crescimento, movimento e reprodução.

Caloria: energia química produzida e armazenada em nosso corpo quando ingerimos e metabolizamos um alimento. Essa é a energia necessária para nossas atividades diárias tais como digestão, respiração, prática de exercícios, funcionamento do cérebro, batimento cardíaco, crescimento do cabelo e das unhas, etc. Cada nutriente fornece diferentes quantidades de calorias.

Carboidrato: fornece a maior parte da energia para as atividades diárias. São fontes de carboidratos: pães, cereais, arroz, açúcares, farinhas, massas, doces, milho, etc.

Cardápio: lista de preparações que compõem todas as refeições de um dia. Os cardápios são balanceados, de modo a satisfazer as necessidades nutricionais diárias, garantindo, ao mesmo tempo, saúde e capacitação para o trabalho. O cardápio é a ferramenta que inicia todo o processo produtivo, por isto é o primeiro a ser planejado. A partir dele é que se determinará o que será produzido, quando, em que quantidade, com que matérias-primas e equipamentos, quais procedimentos e por quem. Siga corretamente os cardápios planejados e apresentados nesta cartilha.

Comensal: pessoa que come habitualmente no mesmo local, estabelecendo relações com outros indivíduos através da alimentação, dividindo o tempo e o espaço para comer.

Embutido: alimento à base de diferentes carnes que passam por processo tecnológico específico, normalmente sobrecarregado de aditivos químicos, sal e gorduras. Exemplos: salsicha, chouriço, linguiça, salame, apresuntados, etc.

Fibras: há dois tipos: 1) *insolúveis*: auxiliam no funcionamento do intestino e estão presentes nas frutas cruas, legumes, verduras e cereais integrais. 2) *solúveis*: melhoram o controle dos níveis de glicose e colesterol do sangue e podemos encontrar na aveia, feijão e maçã.

Gordura ou lipídeo: fonte e reserva de energia, sintetiza outras substâncias, ajuda na absorção de algumas vitaminas e importante isolante térmico. São boas fontes de gorduras: óleos, azeites, castanhas e nozes, abacate. São também fontes: margarina, manteiga, creme de leite, pele das aves, sorvetes, embutidos, etc.

Hortaliça: nome genérico de vegetais alimentares, verduras, tubérculos, raízes e leguminosas, isto é, aqueles que são cultivados em hortas.

Leguminosas: são grãos de vagens e alimentos muito nutritivos, das quais os feijões são os principais representantes. Exemplos: feijão, soja, lentilha, ervilha, fava e grão de bico.

Manual de Boas Práticas: documento que descreve as atividades e procedimentos que cada Serviço de Alimentação e Nutrição adota para garantir que os alimentos produzidos tenham segurança e qualidade sanitária aos seus consumidores e para atender a legislação sanitária em vigor.

Nele, se obtém informações sobre higiene e limpeza, controle de pragas, água utilizada, procedimentos de higiene e controle de saúde dos funcionários, treinamento de funcionários, destino dos resíduos, produção de alimentos seguros e saudáveis, entre outros. É fundamental que toda a equipe de funcionários conheça e aplique seu conteúdo de maneira integral.

Manipulador de alimento: pessoa que lava, descasca, corta, rala, cozinha, distribui, ou seja, prepara os alimentos. O manipulador de alimentos deve contribuir para a preservação da qualidade das refeições fornecidas, respeitando sempre as normas legais vigentes de preparo de alimentos.

Nutrientes: substâncias químicas presentes nos alimentos e utilizadas pelo organismo. Cada nutriente tem uma determinada função no organismo. São nutrientes: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais.

Per capita: quantidade de alimento por comensal.



Proteína: responsável pela construção, manutenção e reconstrução do organismo, como ossos, pele e músculos. São fontes de proteínas: carnes, peixes, ovos, feijões, leite e seus derivados, etc.

Recomendações nutricionais: níveis de ingestão diária adequada de nutrientes essenciais e calorias para atingir as necessidades dos indivíduos saudáveis. Os valores de referência são determinados através de pesquisas científicas, baseando-se nas necessidades nutricionais de indivíduos e populações saudáveis.

Refeição: porção de alimentos consumida de uma vez a fim de garantir o sustento de um ser humano por uma grande quantidade horas, e também designa a ocorrência alimentar estruturada por horários fixos – café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia –, constituindo socialização pela composição de um determinado grupo, o qual irá realizá-la.

Segurança Alimentar e Nutricional – conjunto de princípios, políticas, medidas e instrumentos que se proponham a assegurar condições de acesso a alimentos seguros e de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais e com base em práticas alimentares saudáveis, contribuindo, assim, para uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral do ser humano. Lei 11.346/2006 – Lei de Segurança Alimentar e Nutricional: *“alimentação adequada, um direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana, devendo o poder público adotar políticas e ações necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população”*.

Serviço de Alimentação e Nutrição (SAN): serviço que se encarrega do preparo de alimentos, oferecendo soluções especializadas na área de Alimentação e Nutrição, agindo de forma preventiva, contribuindo para a qualidade das refeições, evitando falhas nos processos de produção, através da implantação e monitorando dos procedimentos operacionais, com a finalidade de garantir a Segurança Alimentar e Nutricional dos seus comensais.

Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN): unidade gerencial do Serviço de Alimentação e Nutrição onde são desenvolvidas todas as atividades técnico-administrativas necessárias à produção de alimentos e refeições, até a sua distribuição aos comensais.

Vitaminas e Sais Minerais: regulam as funções do corpo e ajudam no bom funcionamento do organismo, auxiliando no crescimento do indivíduo e na prevenção de doenças. São fontes de vitaminas e sais minerais: frutas, legumes e verduras e cereais integrais.

DICAS IMPORTANTES

1. O Setor de Nutrição disponibiliza, desde 2015, o *“Manual de Orientação para Boas Práticas em Manipulação dos Alimentos para Unidades Prisionais do Estado de Santa Catarina”*, cujo objetivo é orientar sobre as normas e ações no âmbito da Vigilância Sanitária e da Segurança Alimentar.
2. Para preservar os nutrientes, o sabor e os princípios nutricionais, adicione os temperos verdes e o alho triturado somente ao final da preparação.
3. Produza temperos, verduras e legumes frescos e saudáveis a baixo custo. Para isso, basta que as hortaliças sejam plantadas e cuidadas com carinho e dedicação. A existência de hortas nas unidades prisionais é importante para enriquecer a alimentação, ajudar na mudança de hábitos alimentares e a despertar o interesse dos reclusos envolvidos pela natureza.
4. Recicle o lixo orgânico gerado por restos de frutas e hortaliças na própria unidade prisional, pois o composto produzido fornece adubo rico e natural para a produção de hortaliças, flores e outras plantas.
5. Utilize pães amanhecidos para fazer torradas. Estas podem ser servidas junto com as sopas ou, ainda, serem utilizadas para produção de farinha de rosca para uso nos empanados de peixe ou farofas.



6. O consumo excessivo de sal acarreta graves problemas à saúde da população, impondo aos rins, maior trabalho para excretá-lo, gerando aumento da pressão arterial, aumento do risco de AVC, problemas cardíacos e doenças renais. Uma alimentação saudável requer adequação na ingestão de sal, estipulada pela Organização Mundial da Saúde em **5g por dia**. O cálculo de consumo médio diário do Sistema Prisional Catarinense está em 9 g para os reclusos e 12 g para funcionários, ou seja, muito acima da recomendação máxima. Frisa-se que as papilas gustativas presentes na boca e que identificam o gosto salgado demoram cerca de três meses para se adaptar a uma dieta reduzida em sal. Por isso, é questão de tempo o costume a uma dieta mais saudável e pobre em sódio. Pense nisso!
7. Utilize as tábuas de corte para a manipulação dos alimentos conforme o seguinte padrão de cores:
 - Amarela: para Aves cruas;
 - Azul: para Peixes crus;
 - Vermelha: para Carnes bovinas e suínas cruas;
 - Verde: para Vegetais;
 - Bege: para Carnes cozidas.
8. Como anteriormente citado, calcule cada ingrediente das preparações multiplicando o “*per capita*” pelo “*número de comensais*” da unidade. No entanto, para os cálculos de **açúcar, óleo de soja, vinagre e sal**, essa regra não é aplicável, pois estes alimentos não permitem essa adequação na função de temperos. Sugerimos que o cálculo seja realizado apenas como base, mas somente metade da quantidade (50%) seja inserida durante o preparo da receita e, ao final, verifica-se o sabor da preparação e, se necessário, acrescenta-se um pouco mais do tempero, no limite de até a mesma quantidade já inserida.
9. Salientamos que o pedido da quantidade de alimentos deve ser feita aos fornecedores conforme a real necessidade da unidade sendo calculada pelo número de alocados e plantonistas por unidade. É de responsabilidade do gestor de cada unidade, ou pessoa designada por este, o controle dos pedidos, supervisão das entregas e controle dos gêneros, assim como da produção e distribuição dos alimentos.
10. Orientamos que os contratos de folhosos e temperos verdes permitem uma ampla variedade de tipos a serem solicitados aos fornecedores. É necessário que haja planejamento nos pedidos para o planejamento e preparo das refeições. No item “folhosos verdes” são possíveis solicitar: **alface, rúcula, radiche, agrião, espinafre, couve-folha, chicória e outros**. No item “temperos verdes” são possíveis solicitar: **salsinha, cebolinha, manjerição, alfavaca, hortelã, alecrim, sálvia, tomilho, orégano, folha de louro e outros**.
11. Para a higienização correta das frutas, hortaliças, temperos e folhosos verdes, deve ser consultado “*Manual de Orientação para Boas Práticas em Manipulação dos Alimentos para Unidades Prisionais do Estado de Santa Catarina*”.
12. Em atendimento às solicitações de algumas unidades prisionais, foi acrescentado 1 ml no *per capita* diário do óleo de soja para untar as formas (assadeiras) no preparo do pão congelado.

COZINHEIROS E AUXILIARES

Reafirmamos que com sua experiência e dedicação a alimentação fica muito mais gostosa, garantindo a saúde de todos que dela se alimentam.

Continuem seguindo as dicas do Setor de Nutrição para que seus dias de trabalho tornem-se ainda mais eficientes e satisfatórios, e saiba que a sua presença e trabalho é importante e fundamental.



CARDÁPIO PADRÃO DO SISTEMA PRISIONAL – 2017 – RECLUSOS

REFEIÇÃO	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite 02 pães com acompanhamento	Café com leite 02 pães com acompanhamento	Café com leite 02 pães com acompanhamento	Café com leite 02 pães com acompanhamento	Café 02 pães com acompanhamento	Café com leite 02 pães com acompanhamento	Café com leite 02 pães com acompanhamento
ALMOÇO	Macarrão ao sugo Frango assado Seleta de legumes Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Paleta suína Batata rústica Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Carne bovina de panela Aipim cozido Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Peixe empanado Polenta ou Pirão (opcional) Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Lombo suíno assado Abóbora refogada (grupo 2) Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Frango ensopado Farofa temperada Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Isacas bovinas Salada de batata Salada verde (mínimo 02 tipos)
JANTAR	Carreteiro Batata <i>fit</i> Salada mista	Risoto de frango Repolho e cenoura refogados	Macarrão ao alho e óleo Linguíça acebolada Farofa de Couve	Arroz e Feijão Almôndegas Salada de pepino	Cachorro-quente ou Sopa com pão	Macarrão à bolonhesa Beterraba cozida	Arroz e Feijão Omelete ao forno
CEIA	01 Banana	01 Laranja	01 Banana	01 Maçã	Bolo 01 Laranja	01 Banana	01 Maçã

Observações:

- 1 – Cardápio elaborado pelo **Setor de Nutrição** que, conforme Fichas de Preparações, corresponde ao quantitativo de gêneros alimentícios licitados para o ano de 2017.
- 2 – O Valor Calórico Total do cardápio acima corresponde, em média, **3.000 calorias por dia**. Conforme percapita em seguida.
- 3 – Este modelo de cardápio deve ser adequado às condições de equipamentos e utensílios de cada unidade prisional, procurando sempre respeitar o hábito alimentar regional.
- 4 – São os fornecedores de gêneros alimentícios que devem adaptar a entrega de mercadorias ao cardápio. Os dias e horários de entrega devem ser estabelecidos pela administração da unidade prisional.
- 5 – Como acompanhamento para o pão de trigo matutino, optamos pela margarina e o doce de frutas. Estes devem ser distribuídos nas celas, porcionados por número de recluso. Para efeito de cálculo nutricional consideramos quatro vezes por semana margarina e três vezes doce de frutas.

Florianópolis, agosto de 2016.



CARDÁPIO PADRÃO DO SISTEMA PRISIONAL – 2017 – SERVIDORES

REFEIÇÃO	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café com leite 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café com leite 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café com leite 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café com leite 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café com leite 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café com leite 01 pão com acompanhamento 01 fruta
ALMOÇO	Macarrão ao sugo Frango assado Seleta de legumes Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Paleta suína Batata rústica Salada de beterraba Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Carne bovina de panela Aipim cozido Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Peixe empanado Frango ensopado Polenta ou Pirão (opcional) Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Lombo suíno assado Abóbora refogada (grupo 2) Macarrão ao sugo Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Frango ensopado Farofa temperada Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Isca bovina Salada de batata Abóbora assada Salada verde (mínimo 02 tipos)
LANCHE DA TARDE	X-almôndega	Bolo	Torta vegetariana	Panqueca de banana	Cachorro-quente	Bolo	Salada de frutas
JANTAR	Carreteiro Batata <i>fit</i> Salada mista	Risoto de frango Mexido de cenoura Salada verde (mínimo 02 tipos)	Macarrão ao alho e óleo Linguíça acebolada Couve mineira Purê de batata	Arroz e Feijão Almôndegas Salada de pepino Batata <i>fit</i>	Arroz e feijão Frango assado com batata Sopa Salada verde (mínimo 02 tipos)	Macarrão à bolonhesa Beterraba cozida Salada verde (mínimo 02 tipos)	Arroz e Feijão Omelete ao forno Bife acebolado Salada verde (mínimo 02 tipos)
CEIA	Café 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café 01 pão com acompanhamento 01 fruta	Café 01 pão com acompanhamento 01 fruta

Florianópolis, agosto de 2016.



LISTA DE POSSÍVEIS SUBSTITUIÇÕES PARA LEGUMES E VERDURAS

As trocas dos alimentos descritos abaixo dentro do mesmo GRUPO podem ser realizadas conforme a necessidade de variação do Cardápio Padrão, a entrega dos gêneros alimentícios, a sazonalidade ou outra necessidade da unidade prisional, sendo as únicas trocas de alimentos permitidas sem autorização prévia do Setor de Nutrição.

FOLHOSOS	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Acelga	Aipo	Abóboras	Aipim
Agrião	Alcachofra	Abobrinha	Batata branca
Alfaces	Aspargo	Berinjela	Batata-baroa
Almeirão	Brócolis	Beterraba	Batata-doce
Chicória	Cebola	Cenoura	Batata-Inglesa
Espinafre	Couve-chinesa	Chuchu	Cará
Mostarda	Couve-flor	Ervilha	Inhame
Radiche	Pimentão	Nabo	Mandioca
Rúcula	Repolho	Pepino	Milho verde
	Salsão	Tomate	
		Vagem	



PER CAPITAS – CARDÁPIO PADRÃO – 2017 – RECLUSOS

ITEM	ALIMENTO	UNID	PER CAPITA 2017	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
01	Abóbora	g	36					250		
02	Abobrinha		100	15						
03	Batata inglesa			46		150			20	150
04	Batata doce		200	29						
05	Beterraba			17						120
06	Cebola nacional		60	64	73	103	46	36	63	66
07	Cenoura		50	18	60					15
08	Chuchu		80	15				20		
09	Mandioca ou aipim			39			270			
10	Repolho		100	29	100					
11	Pepino			14				100		
SOMA (verduras):			322							
12	Alho nacional	g	3,4	3	4	5	1	4	5	2
13	Folhosos verdes		0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
14	Temperos verdes		0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
15	Banana	g	65	150		150			150	
16	Laranja			66		230		230		
17	Maçã			60			210			210
18	Tomate		70	21			10	65		
SOMA (frutas):			212							
19	Almôndega	g	12				80			
20	Carne bovina - acém	g	26			180				
21	Carne bovina - paleta	g	22							150
22	Carne bovina - músculo	g	26	100					80	
23	Carne suína - paleta	g	26		180					
24	Carne suína - lombo	g	22					150		
25	Coxa e sobre coxa frango	g	83	250	120			30	180	
26	Linguiça pura carne suína	g	29			150				50
27	Ovos de galinha	g	18				17	10		100
28	Peixe - Tilápia e pescada	g	23				160			
29	Salsicha	g	6					40		
SOMA (carnes):			293							



PER CAPITAS – CARDÁPIO PADRÃO – 2017 – RECLUSOS (continuação)

ITEM	ALIMENTO	UNID	PER CAPITA 2017	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
30	Açúcar refinado	g	24	20	20	20	20	47	20	20
31	Arroz parboilizado	g	152	120	230	100	200	115	100	200
32	Café em pó	g	11	10	10	10	10	15	10	10
33	Doce de frutas	g	2		5		5		5	
34	Extrato de tomate	g	21	30	25	15	15	8	35	15
35	Farinha de mandioca	g	22		50	25	25		50	
36	Farinha de milho (fubá)	g	17				110	10		
37	Farinha de trigo especial	g	6				20	40		
38	Feijão preto	g	70		60	60	110	90	60	110
39	Fermento químico (bolo)	g	0,25					1,25		0,5
40	Fermento seco (pão)	g	1,3	1	1	1	1	2	1	2
41	Leite de vaca in natura	ml	137	150	150	150	150	20	150	190
42	Margarina vegetal	g	5	5	5	5		9	5	5
43	Massa seca (macarrão)	g	70	160		150		15	160	
44	Mistura pronta	g	129	100	100	100	100	200	100	200
45	Pão francês congelado	g	167	130	130	130	130	260	130	260
46	Óleo de soja	ml	14	9	13	13	11	12	7	27
47	Sal refinado	g	9	9	8	8	8	8	9	8
48	Vinagre de álcool	ml	4	3	3	3	8	3	3	3



PER CAPITAS – CARDÁPIO PADRÃO – 2017 – SERVIDORES

ITEM	ALIMENTO	UNID	PER CAPITA 2017	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	
01	Abóbora	g	69					250		230	
02	Abobrinha			17	100		20				
03	Batata inglesa			60		150	100		20		150
04	Batata doce			72	200			200	100		
05	Beterraba			35		120				120	
06	Cebola nacional			82	60	63	118	76	79	63	116
07	Cenoura			27	50	100	20				15
08	Chuchu			15	80				20		
09	Mandioca ou aipim			39			270				
10	Repolho			29	100	100					
11	Pepino			15				100			
SOMA (verduras):			460								
12	Alho nacional	g	3,8	3	3	5	3	6	5	2	
13	Folhosos verdes			0,14	0,09	0,18	0,09	0,09	0,18	0,18	0,18
14	Temperos verdes			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
15	Banana	g	133	150	150	150	80	150	150	100	
16	Laranja			146		230		230	230		330
17	Maçã			134	210			210		210	310
18	Mamão			43			200				100
19	Tomate			28	105			10	80		
SOMA (frutas):			484								
20	Almôndega	g	17	40			80				
21	Carne bovina - acém	g	26			180					
22	Carne bovina - paleta	g	43							300	
23	Carne bovina - músculo	g	26	100					80		
24	Carne suína - paleta	g	26		180						
25	Carne suína - lombo	g	22					150			
26	Coxa e sobre coxa frango	g	130	250	120		180	180	180		
27	Linguíça pura carne suína	g	29			150				50	
28	Ovos de galinha	g	30		60	5	22	10	10	100	
29	Peixe - Tilápia e pescada	g	23				160				
30	Salsicha	g	6					40			
SOMA (carnes):			378								



PER CAPITAS – CARDÁPIO PADRÃO – 2017 – SERVIDORES (continuação)

ITEM	ALIMENTO	UNID	PER CAPITA 2017	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
31	Açúcar refinado	g	55	45	62	45	50	67	62	50
32	Arroz parboilizado	g	167	120	230	100	200	215	100	200
33	Café em pó	g	25	25	25	25	25	25	25	25
34	Doce de frutas	g	5	5	5	5	5	5	5	5
35	Extrato de tomate	g	26	30	25	15	35	23	35	15
36	Farinha de mandioca	g	22		50		50		50	
37	Farinha de milho (fubá)	g	20				110	10	17	
38	Farinha de trigo especial	g	28		40	40	70	40	20	
39	Feijão preto	g	77		60	60	110	140	60	110
40	Fermento químico (bolo)	g	0,83		1	1	0	1	1,25	0,5
41	Fermento seco (pão)	g	1,1	2	1	1	1	2	1	1
42	Leite de vaca in natura	ml	176	190	170	180	210	150	170	190
43	Margarina vegetal	g	8	5	9	10	5	9	14	5
44	Massa seca (macarrão)	g	84	160		150		115	160	
45	Mistura pronta	g	115	150	100	100	100	150	100	100
46	Pão francês congelado	g	149	195	130	130	130	195	130	130
47	Óleo de soja	ml	20	9	20	39	14	12	13	29
48	Sal refinado	g	12	10	10	12	11	15	10	10
49	Vinagre de álcool	ml	4	3	3	3	8	3	3	3



CADERNO DE RECEITAS

DOMINGO

CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: **Café com Leite**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	10 g	1 kg	10 kg
Leite	150 ml	15 L	150 L
Água	100 ml	10 L	100 L
Açúcar refinado	20 g	1 kg *	10 kg *

Modo de preparo:

Ferver o leite. Reservar. Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas diretamente com o leite fervente.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.

ALMOÇO

Preparação: **Macarrão ao Sugo**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Macarrão	160 g	16 kg	160 kg
Água	400 ml	40 L	400 L
Sal	1 g	50 g *	500 g *
<i>Molho ao Sugo:</i>			
Óleo de soja	3 ml	150 ml *	1,5 pets *
Cebola	30 g	3 kg	30 kg
Tomate	50 g	5 kg	50 kg
Alho	1 g	100 g	1 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Temperos Verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Macarrão: Em uma panela, colocar a água para ferver. Após, adicionar o sal e o macarrão. Mexer. Retirar o macarrão da panela ainda “*al dente*”, escorrendo-o e resfriando-o com água fria. Reservar.



Molho ao Sugo: Descascar e picar a cebola. Lavar bem e picar o tomate em cubos pequenos. Descascar e picar o alho (esmagar). Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola, acrescentar o tomate e o alho. Adicionar o extrato de tomate e o sal, mexer e adicionar água suficiente e temperos verdes a gosto (sugestão: salsinha, cebolinha e manjeriço). Esperar ferver e misturar ao macarrão.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Frango Assado

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Coxa e sobrecoxa	250 g	25 kg	250 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *
Alho	1 g	100 g	1 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Retirar o excesso de pele e gordura do frango, picando-o em pedaços individuais. Reservar. Descascar e triturar o alho. Temperar o frango com sal, alho e temperos verdes (sugestão: alecrim e ou sálvia). Reservar. Untar as assadeiras com metade do óleo de soja. Dispor o frango temperado na assadeira. Cobrir com um fio de óleo e assar em forno na temperatura média de 200° C.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Seleta de Legumes

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Cenoura	50 g	5 kg	100 kg
Abobrinha	100 g	10 kg	100 kg
Chuchu	80 g	8 kg	80 kg
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *
Sal	0,5 g	250 g *	2,5 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Lavar bem a abobrinha, chuchu, a cenoura. Descascar o chuchu. Raspar a cenoura e a abobrinha, retirando as aparas/sujidades. Picar os legumes em cubos. Em uma panela colocar os legumes e acrescentar água até cobri-los, cozinhar rapidamente até ficarem “al dente”. Escorrer toda a água. Reservar. Descascar e picar a cebola. Reservar. Em uma panela aquecer o óleo de soja, dourar a cebola, juntar os legumes cozidos e refogar. Acrescentar o sal. Ao final, misturar os temperos verdes picados (sem cozinhá-los).

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Salada Verde

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***



Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) em solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

LANCHE DA TARDE (SERVIDORES)

Preparação: X-almôndega

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Pão francês	65 g = 1 un.	100 un.	1.000 un.
Almôndega assada	40 g = 2 un.	4 kg = 200 un.	40 kg = 2.000 un.
Tomate	45 g	4,5 kg	45 kg
Salada verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Assar os pães. Reservar. Lavar bem e cortar os tomates em rodela. Reservar. Higienizar a salada verde conforme orientação acima em solução de vinagre a 2%. Reservar. Assar as almôndegas conforme indicação na embalagem do produto. Fazer o X-almôndega, preenchendo o pão assado com duas unidades de almôndegas, três fatias de tomate e a salada verde folhosa (sugestão: alface e ou rúcula).

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

Preparação: Maionese de Leite (opcional)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Leite integral	40 ml	2 L	20 L
Óleo de soja	20 ml	1 pet *	10 pets *
Sal	0,5 g	25 g *	250 g *
Suco de limão/vinagre	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Colocar o leite na geladeira para gelar por, no mínimo, 12 horas. Bater o leite no liquidificador em alta velocidade por 5 minutos. Cuidadosamente, ainda com o liquidificador ligado, , adicionar o óleo bem lentamente, "em fio", dando consistência ao molho. Por último, temperar com sal e suco de limão/vinagre.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

JANTAR



Preparação: Carreteiro

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	120 g	12 kg	120 kg
Carne bovina - músculo	100 g	10 kg	100 kg
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Cebola	20 g	2 kg	20 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Alho	1 g	100 g	1 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Cortar a carne em cubos pequenos, desprezando o excesso de gorduras. Reservar. Descascar e picar a cebola e o alho. Em uma panela, aquecer o óleo de soja e dourar a cebola e o alho. Acrescentar a carne e refogar. Após o cozimento da carne, acrescentar o arroz, o extrato de tomate, o sal e a água até cobrir. Mexer e deixar cozinhando até evaporar toda a água. Ao final, misturar temperos verdes picados (sem cozinhá-los).

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Batata Fit

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Batata doce	200 g	2 kg	20 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *

Modo de preparo:

Aquecer o forno em 180° C. Lavar e escovar as batatas, raspar com uma faca e retirar as aparas/sujidades, sem descascar. Cortar as batatas em rodela grandes. Reservar. Untar assadeiras com o óleo de soja e colocar as batatas. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos. Fazer um teste com garfo para verificar o cozimento antes de retirar do forno.

* Ver Dica número 8.

Preparação: Salada Mista

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Repolho	100 g	10 kg	100 kg
Tomate	10 g	1 kg	10 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Vinagre	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Lavar bem as folhas de repolho e o tomate. Cortar as folhas de repolho em tiras finas. Cortar o tomate em cubos pequenos. Misturar os ingredientes e temperar com sal e vinagre.

* Ver Dicas números 2, 6, 8 e 11.



SEGUNDA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: **Café com leite**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	10 g	1 kg	10 kg
Leite	150 ml	15 L	150 L
Água	100 ml	10 L	100 L
Açúcar refinado	20 g	1 kg *	10 kg *

Modo de preparo:

Ferver o leite. Reservar. Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas diretamente com o leite fervente.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.

ALMOÇO

Preparação: **Arroz**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

Preparação: **Feijão**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	60 g	6 kg	60 kg
Água para cozimento	120 ml	12 L	120 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1,4 g	70 g *	700 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *



Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Paleta Suína

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Paleta suína	180 g	18 kg	180 kg
Cebola	30 g	3 kg	30 kg
Alho	2 g	200 g	2 kg
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Óleo de soja	3 ml	150 ml *	1,5 L
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Cortar a paleta suína desossada em cubos. Reservar. Descascar e picar o alho e a cebola. Aquecer o óleo de soja em uma panela e dourar a cebola e o alho. Acrescentar a carne suína, dourando-a. Acrescentar o extrato de tomate e o sal. Mexer. Colocar água suficiente e deixar cozinhar. Ao final, acrescentar os temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Batata Rústica

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Batata inglesa	150 g	15 kg	150 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Óleo de soja	5 ml	250 g *	3 pets *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Lavar e escovar bem as batatas e cortá-las em quatro pedaços longitudinais, sem descascar. Cozinhar as batatas cortadas com casca por aproximadamente 10 minutos, ou até que fiquem levemente macias. Escorrer toda a água. Colocar as batatas cozidas em uma assadeira e envolvê-las com a mistura de temperos (óleo, sal e temperos verdes picados – sugestão: salsinha, cebolinha, alecrim). Levantar para dourar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.



Preparação: Salada Verde

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

Preparação: Salada de Beterraba (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Beterraba	120 g	12 kg	120 kg*
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água	Suficiente	Suficiente	Suficiente

Modo de preparo:

Lavar bem as beterrabas e colocá-las para cozinhar com água suficiente para cobri-las. Antes de finalizar o cozimento, acrescentar o sal. Terminar o cozimento, escorrer toda a água e descascar a beterraba raspando com faca. Cortar as beterrabas em fatias.

Atenção: Pode-se variar a apresentação da salada, servindo salada de beterraba crua. Neste caso, basta lavar bem, retirar as aparas/sujidades e ralar a beterraba crua.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

LANCHE DA TARDE (SERVIDORES)

Preparação: Bolo Simples

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de trigo	40 g	4 kg	40 kg
Ovos	10 g	20 un.	17 dz.
Leite	20 ml	2 L	20 L
Fermento para bolo	1,25 g	125 g	1,25 kg
Açúcar	17 g	1,7 kg	17 kg
Óleo de soja	5 ml	500 ml	5 L
Margarina	4 g	400 g	4 kg
Óleo para untar	0,625 ml	60 ml	600 ml



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo, exceto o fermento e o óleo para untar. Acrescentar o fermento e desligar. Untar as assadeiras com óleo de soja, despejar a massa do bolo e assar em forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 35 minutos.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

JANTAR

Preparação: **Risoto de Frango**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Coxa e sobrecoxa	120 g	12 kg	120 kg
Arroz parboilizado	130 g	13 kg	130 kg
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Alho	1 g	100 g	1 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 L *
Extrato de tomate	10 g	1 kg	10 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Descascar e picar a cebola e o alho. Reservar. Picar o frango em pedaços individuais. Aquecer o óleo de soja, dourar a cebola e o alho e refogar o frango. Acrescentar o arroz. Adicionar água e sal e cozinhar em fogo baixo. Ao final, adicionar os temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: **Repolho e Cenoura Refogados (RECLUSOS)**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Repolho	100 g	10 kg	100 kg
Cenoura	60 g	6 kg	60 kg
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Alho	1 g	100 g	1 kg
Sal	0,5 g	25 g *	250 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Lavar bem as folhas de repolho e a cenoura. Cortar as folhas de repolho em tiras finas. Reservar. Raspar a cenoura com uma faca, retirando as aparas/sujidades. Ralar a cenoura. Reservar. Descascar e picar a cebola e o alho. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola e o alho. Refogar o repolho e a cenoura. Acrescentar o sal. Ao final, adicionar os temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.



Preparação: Mexido de Cenoura (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Cenoura	100 g	10 kg	100 kg
Ovo	50 g	50 un.	500 un.
Óleo	1 ml	50 ml *	500 ml *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Cozinhar os ovos na água por 10 minutos após levantar fervura. Descascar e picar os ovos cozidos. Raspar a cenoura com uma faca, retirando as aparas/sujidades. Ralar a cenoura e misturar ao ovo picado. Acrescentar temperos verdes, sal e óleo.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Salada Verde (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

TERÇA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: Café com leite

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	10 g	1 kg	10 kg
Leite	150 ml	15 L	150 L
Água	100 ml	10 L	100 L
Açúcar refinado	20 g	1 kg *	10 kg *



Modo de preparo:

Ferver o leite. Reservar. Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas diretamente com o leite fervente.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.

ALMOÇO

Preparação: Arroz

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Feijão

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	60 g	6 kg	60 kg
Água para cozimento	120 ml	12 L	120 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1,4 g	70 g *	700 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Carne Bovina de Panela



Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Carne bovina – acém	180 g	18 kg	180 kg
Cebola	30 g	3 kg	30 kg
Alho	2 g	200 g	2 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	500 ml *
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Água	100 ml	10 L	100 L
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Cortar a carne bovina em pedaços individuais. Reservar. Descascar e picar a cebola e o alho. Reservar. Em uma panela de pressão, aquecer o óleo de soja e dourar o alho e a cebola. Acrescentar a carne em pedaços e dourá-la por uns 5 minutos, virando-a para que doure de todos os lados. Adicionar o sal, a água e o extrato de tomate e cozinhar por 30 minutos na pressão após o início da fervura. Ao final, acrescentar os temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Aipim cozido

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Aipim	270 g	27 kg	270 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água	Suficiente	suficiente	Suficiente

Modo de preparo:

Descascar o aipim e cortar em pedaços individuais. Cozinhar o aipim em panela com água suficiente até cobri-lo. Nos últimos minutos de cozimento, acrescentar o sal.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, e 11.

Preparação: Salada Verde

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.



LANCHE DA TARDE (SERVIDORES)

Preparação: Torta Vegetariana

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de trigo	40 g	4 kg	40 kg
Ovo	5 g	10 un.	8 dz.
Água	40 ml	400 ml	4 L
Óleo	25 ml	1,5 pets *	13 pets *
Sal	0,5 g	25 g *	250 g *
Fermento para bolo	1,25 g	125 g	1,25 kg
<i>Recheio:</i>			
Cenoura	20 g	2 kg	20 kg
Abobrinha	20 g	2 kg	20 kg
Espinafre	1/6 maço *	16 maços *	160 maços *
Cebola	15 g	1,5 kg	15 kg
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *
Sal	0,5 g	25 g *	250 g *
Óleo para untar	0,625 ml	60 ml	600 ml

Modo de preparo:

Lavar bem o espinafre em água corrente. Separar as folhas do talo. Reservar. Lavar bem e raspar com uma faca a cenoura e a abobrinha, desprezando as aparas/sujidades, sem descascar. Picar os talos do espinafre, a cenoura e a abobrinha. Descascar, picar e dourar a cebola no óleo de soja e acrescentar os legumes picados. Ao final, acrescentar os temperos verdes. Reservar. Bater as folhas do espinafre, a farinha de trigo, o ovo, a água, o óleo e o sal no liquidificador. Por último, misturar o fermento. Untar assadeira(s) com óleo de soja. Despejar a massa do liquidificador até quase metade da(s) assadeira(s). Por cima, colocar o recheio de legumes refogados. Sobre esses, por último, colocar mais massa. Levar para assar em forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos ou até dourar.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

JANTAR

Preparação: Macarrão ao alho e óleo

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Macarrão	150 g	15 kg	150 kg
Água	300 ml	30 L	300 L
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Óleo de soja	5 ml	250 ml *	2,5 pets *
Alho	3 g	300 g	3 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *



Modo de preparo:

Macarrão: Em uma panela, colocar a água para ferver. Após, adicionar o sal e o macarrão. Mexer. Retirar o macarrão da panela ainda “*al dente*”, escorrendo-o e resfriando-o com água fria. Reservar.

Alho e óleo: Descascar e triturar o alho (esmagar). Aquecer o óleo de soja e dourar o alho. Adicionar o macarrão e misturar.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

Preparação: Linguiça acebolada

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Linguíça	150 g	15 kg	150 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	500 ml *
Cebola	50 g	5 kg	50 kg

Modo de preparo:

Lavar bem e cortar a linguíça em rodela grandes. Reservar. Descascar e picar a cebola em tiras grandes. Dourar a linguíça junto às tiras de cebola em óleo de soja, mexendo sempre.

* Ver Dica número 8.

Preparação: Farofa de Couve (RECLUSOS)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Couve	120 g *	12 kg *	120 kg *
Farinha de mandioca	25 g	2,5 kg	25 kg
Óleo de soja	3 ml	150 ml *	1,5 pets *
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Lavar bem e cortar as folhas da couve em tiras finas. Reservar. Descascar e picar a cebola. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola. Acrescentar a couve e o sal. Deixar a couve refogar até murchar. Acrescentar a farinha de mandioca e dourá-la com a couve, mexendo sempre. Ao final, acrescentar temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Couve Mineira (SERVIDORES)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Couve	150 g *	15 kg *	150 kg *
Óleo de soja	3 ml	150 ml *	1,5 pets *
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *



Modo de preparo:

Lavar bem e cortar as folhas da couve em tiras finas. Reservar. Descascar e picar a cebola. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola. Acrescentar a couve e o sal. Deixar a couve refogar até murchar, mexendo sempre. Ao final, acrescentar temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: **Purê de Batata (SERVIDORES)**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Batata inglesa	100 g	10 kg	100 kg
Leite	30 ml	3litros	30 l
Margarina	5 g	500 g	5 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *

Modo de preparo:

Lavar, descascar e picar as batatas. Cozinhar as batatas em água suficiente para cubri-las. Escorrer a água. Amassar as batatas e misturar à margarina e o leite aos poucos e por último o sal.

* Ver Dicas números 2, 6, 8 e 11.

QUARTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: **Café com leite**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	10 g	1 kg	10 kg
Leite	150 ml	15 L	150 L
Água	100 ml	10 L	100 L
Açúcar refinado	20 g	1 kg *	10 kg *

Modo de preparo:

Ferver o leite. Reservar. Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas diretamente com o leite fervente.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.

ALMOÇO

Preparação: **Arroz**



Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dica número 2, 6 e 8.

Preparação: Feijão

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	60 g	6 kg	60 kg
Água para cozimento	120 ml	12 L	120 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1,4 g	70 g *	700 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Peixe empanado

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Filé de peixe	160 g	16 kg	160 kg
Alho	1 g	100 g	1 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Vinagre	5 ml	250 ml *	2,5 L *
Água	5 ml	500 ml	5 L
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *
Ovo	17 g	2,5 dz.	25 dz.
Farinha de milho (fubá)	40 g	4 kg	40 kg
Óleo de soja	3 ml	150 ml *	1,5 pets *



Modo de preparo:

Bater no liquidificador o alho, o sal, o vinagre, a água e os temperos verdes (sugestão: salsinha, cebolinha e alfavaca). Temperar os filés de peixe com o molho. Marinar por 30 minutos sob refrigeração. Untar as assadeiras com o óleo de soja. Reservar. Empanar os filés de peixe no ovo e na farinha de milho. Acomodar os filés de peixe nas assadeiras. Assar em forno pré-aquecido a 200° C.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Polenta cremosa

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de milho (fubá)	70 g	7 kg	70 kg
Água	280 ml	28 L	280 L
Sal	1 g	50 g *	500 g *

Modo de preparo:

Dissolver a farinha de milho em um pouco de água fria. Colocar o restante da água para aquecer e acrescentar o sal. Antes de iniciar a fervura da água, adicionar, aos poucos, a farinha de milho dissolvida, mexendo sempre. Cozinhar em fogo baixo.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

↑ OU ↓

Preparação: Pirão d'água

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Água	250 ml	2,5L	250 L
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Farinha de mandioca	50 g	5 kg	50 kg

Modo de preparo:

Dissolver a farinha de mandioca em um pouco de água fria. Colocar o restante da água para aquecer e acrescentar o sal. Antes de iniciar a fervura da água, adicionar, aos poucos, a farinha de mandioca dissolvida, mexendo sempre. Cozinhar em fogo baixo.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

Preparação: Salada Verde

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.



* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

Preparação: Frango ensopado (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Coxa e sobre coxa	180 g	18 kg	180 kg
Cebola	30 g	3 kg	30 kg
Alho	2 g	200 g	2 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Extrato de tomate	20 g	2 kg	20 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Retirar o excesso de pele e gordura do frango, picá-lo em pedaços individuais. Reservar. Descascar e picar a cebola e o alho. Temperar o frango com sal e alho. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola. Acrescentar o frango temperado e refogar junto à cebola até dourar. Acrescentar o extrato de tomate. Mexer e adicionar um pouco de água. Cozinhar. Ao final, acrescentar os temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

LANCHE DA TARDE (SERVIDORES)

Preparação: Panqueca de Banana

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de trigo	50 g	5 kg	50 kg
Leite	60 ml	6 L	60 L
Ovo	5 g	10 un.	8 dz.
Açúcar	5 g	250 g *	2,5 kg *
Fermento químico	0,3 g	30 g	300 g
Banana	80 g	8 kg	80 kg

Modo de preparo:

Lavar bem as bananas com cascas. Bater no liquidificador o leite, a farinha, o ovo, o açúcar e as cascas de banana. Acrescentar o fermento. Faça as panquecas em porções individuais, dourando os dois lados. Reservar. Cortar as bananas em rodela e aquecer na panela, mexendo delicadamente. Servir as bananas ainda quentes em cima das panquecas.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

* Ver Dicas números 8 e 11.

JANTAR



Preparação: Arroz

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dica número 2, 6 e 8.

Preparação: Feijão

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	50 g	5 kg	50 kg
Água para cozimento	100 ml	10 L	100 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Almôndegas

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Almôndega congelada	80 g - 4 un.	8 kg - 400 un.	80 kg - 4.000 un.
Cebola	20 g	2 kg	20 kg
Tomate	10 g	1 kg	10 kg
Extrato tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *



Modo de preparo:

Descascar e picar a cebola. Lavar bem e picar o tomate. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola. Acrescentar o tomate e refogar. Acrescentar o extrato de tomate e a água. Quando o molho estiver pronto, colocar as almôndegas congeladas e os temperos verdes (sugestão: salsinha, cebolinha e manjeriço), cozinhar de três a cinco minutos.

* Ver Dicas números 2, 8, 10 e 11.

Preparação: Salada de pepino

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Pepino	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	500 ml *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Vinagre	*	*	*

Modo de preparo:

Lavar e escovar os pepinos; raspar com uma faca para retirar as aparas/sujidades, sem descascar. Cortar os pepinos em rodela e temperar com o sal, o vinagre e o óleo de soja.

* Ver Dicas números 2, 6, 8 e 11.

Preparação: Batata Fit (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Batata doce	200 g	2 kg	20 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *

Modo de preparo:

Aquecer o forno em 180° C. Lavar e escovar as batatas, raspar com uma faca e retirar as aparas/sujidades, sem descascar. Cortar as batatas em rodela grandes. Reservar. Untar assadeiras com o óleo de soja e colocar as batatas. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos. Fazer um teste com garfo para verificar o cozimento antes de retirar do forno.

* Ver Dicas números 8 e 11.

QUINTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: Café (**RECLUSOS**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	15 g	1,5 kg	15 kg
Água	250 ml	25 L	250 L
Açúcar refinado	25 g	1,5 kg *	15 kg *



Modo de preparo:

Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.

Preparação: **Café com Leite (SERVIDORES)**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	10 g	1 kg	10 kg
Leite	150 ml	15 L	150 L
Água	100 ml	10 L	100 L
Açúcar refinado	20 g	1 kg *	10 kg *

Modo de preparo:

Ferver o leite. Reservar. Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas diretamente com o leite fervente.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.

ALMOÇO

Preparação: **Arroz**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dica número 2, 6 e 8.

Preparação: **Feijão**



Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	60 g	6 kg	60 kg
Água para cozimento	120 ml	12 L	120 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1,4 g	70 g *	700 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Lombo suíno assado

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Lombo suíno	150 g	15 kg	150 kg
Alho	2 g	200 g	2 kg
Cebola	5 g	500 g	05 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	500 ml *

Modo de preparo:

Na véspera (dia anterior), limpar a posta de lombo suíno e temperar com o sal, o alho triturado e a cebola picada. Armazenar sob refrigeração.

No dia do cozimento, untar assadeiras com óleo de soja. Dispor o lombo suíno temperado nas assadeiras. Cobrir a carne com um fio de óleo e assar por duas a três horas de 200° a 250° C.

↑ OU ↓

Cortar a carne suína em pedaços individuais. Descascar e picar cebola. Temperar a carne suína com o sal, o alho triturado e a cebola picada. Reservar. Untar assadeiras com o óleo de soja. Dispor a carne suína temperada na assadeira e colocar a cebola cortada em rodela por cima. Cobrir com um fio de óleo e assar por duas a três horas de 200° a 250° C.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

Preparação: Abóbora refogada

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Abóbora	230 g	23 kg	230 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *



Modo de preparo:

Lavar e escovar bem a abóbora, raspar com uma faca para retirar as aparas/sujidades, sem descascar. Picar a abóbora em cubos médios. Aquecer o óleo de soja e acrescentar a abóbora e o sal. Deixar a panela tampada por uns minutos, mexendo aos poucos até amolecer. Se necessário, adicionar água aos poucos. Ao final, adicionar os temperos verdes picados.

Opcional: Cortar a abóbora em fatias, polvilhar com açúcar e colocar junto com o lombo nas assadeiras para assar.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Salada Verde

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

Preparação: Macarrão ao sugo (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Macarrão	100 g	10kg	100 kg
Água	400 ml	40 L	400 L
Sal	1 g	50 g *	500 g *
<i>Molho:</i>			
Óleo de soja	3 ml	150 ml *	1,5 pets *
Cebola	30 g	3 kg	30 kg
Tomate	50 g	5 kg	50 kg
Alho	1 g	100 g	1 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Temperos Verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Macarrão: Em uma panela, colocar a água para ferver. Após, adicionar o sal e o macarrão. Mexer. Retirar o macarrão da panela ainda “*al dente*”, escorrendo-o e resfriando-o com água fria. Reservar.

Molho ao Sugo: Descascar e picar a cebola. Lavar bem e picar o tomate em cubos pequenos. Descascar e picar o alho (esmagar). Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola, acrescentar o tomate e



o alho. Adicionar o extrato de tomate e o sal, mexer e adicionar água suficiente e temperos verdes a gosto (sugestão: salsinha, cebolinha e manjeriço). Esperar ferver e misturar ao macarrão.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

LANCHE DA TARDE (SERVIDORES)

Preparação: Cachorro-quente

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Pão de trigo assado	1 un.	100 un.	1.000 un.
Salsicha	40 g	4 kg	40 kg
Cebola	8 g	800 g	8 kg
Tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *
Sal	0,5 g	25 g *	250 g *
Óleo de Soja	0,5 ml	25 ml *	250 ml *
Extrato de tomate	8 g	800 g	8 kg

Modo de preparo:

Descascar e picar a cebola. Lavar bem e picar o tomate e a salsicha. Aquecer o óleo de soja e refogar a cebola e o tomate. Juntar a salsicha e o extrato de tomate. Acrescentar água, se necessário, e deixar ferver. Ao final, acrescentar temperos verdes picados.

Atenção: Servir, separadamente, a salsicha com molho e o pão de trigo. Cada servidor montará seu próprio cachorro-quente – 01 (um) por comensal.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

JANTAR

OBS: PREPARAR APENAS 01 (UM) TIPO DE SOPA, OU SOPA DE FEIJÃO OU CANJA.

PARA OS SERVIDORES, VARIAR O TIPO DE SOPA SEMANALMENTE. PARA OS RECLUSOS, VARIAR O TIPO DE SOPA QUINZENALMENTE, INTERCALANDO COM O CACHORRO-QUENTE.

Preparação: Cachorro-quente (**RECLUSOS – QUINZENALMENTE**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Pão de trigo assado	2 un.	200 un.	2.000 un.
Salsicha	80 g	8 kg	80 kg
Cebola	15 g	1,5 kg	15 kg
Tomate	30 g	3 kg	30 kg
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Óleo de Soja	1 ml	50 ml *	500 ml *
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg



Modo de preparo:

Descascar e picar a cebola. Lavar bem e picar o tomate e a salsicha. Aquecer o óleo de soja e refogar a cebola e o tomate. Juntar a salsicha e o extrato de tomate. Acrescentar água, se necessário, e deixar ferver. Ao final, acrescentar temperos verdes picados.

Atenção: Servir a salsicha com molho dentro de marmitas térmicas, porcionando a quantidade conforme o número médio de reclusos nas celas. Separadamente, servir 02 (dois) pães de trigo a cada recluso. Os reclusos irão montar seu próprio cachorro-quente.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Sopa de Feijão

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão	60 g	6 kg	60 kg
Macarrão	30 g	3 kg	30 kg
Batata inglesa	20 g	2 kg	20 kg
Abóbora	20 g	2 kg	20 kg
Chuchu	20 g	2 kg	20 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Alho	1 g	100 g	1 kg
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	500 ml *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão.

Descascar e picar a cebola, o alho, a batata inglesa e a abóbora. Lavar bem e picar o repolho. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola e alho. Colocar esse refogado na panela do feijão cozido. Acrescentar o macarrão, o chuchu, a batata inglesa e a abóbora. Quando macarrão estiver cozido, a sopa está pronta. Ao final, adicionar temperos verdes picados.

OBS: Acompanha 02 (dois) pães (RECLUSOS).

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

↑ OU ↓

Preparação: Canja

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Frango	60 g	6 kg	60 kg
Arroz	30 g	5 kg	50 kg
Batata inglesa	20 g	2 kg	20 kg
Abóbora	20 g	2 kg	20 kg
Chuchu	20 g	2 kg	20 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Alho	1 g	100 g	1 kg
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:



Descascar e picar em cubos pequenos a batata, a abóbora e o chuchu. Reservar. Limpar e cortar o frango, desprezando a pele e o excesso de gordura. Colocar o frango na panela para refogar com a cebola e o alho. Acrescentar a batata inglesa, a abóbora, o chuchu, o arroz e água suficiente para cozimento. Ao final, adicionar temperos verdes picados.

OBS: Acompanha 02 (dois) pães (RECLUSOS).

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Arroz (SERVIDORES)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dica número 2, 6 e 8.

Preparação: Feijão (SERVIDORES)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	50 g	5 kg	50 kg
Água para cozimento	100 ml	10 L	100 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.



Preparação: **Frango Assado com Batata Doce (SERVIDORES)**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Coxa e sobrecoxa	150 g	15 kg	150 kg
Batata doce	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *
Alho	1 g	100 g	1 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Lavar e escovar as batatas doces, raspar com uma faca e retirar as aparas/sujidades, sem descascar. Reservar. Retirar o excesso de pele e gordura do frango, picando-o em pedaços individuais. Descascar e triturar o alho. Temperar o frango com sal, alho e temperos verdes (sugestão: alecrim e ou sálvia). Untar assadeiras com o óleo de soja. Dispor o frango temperado e as batatas doces na assadeira. Cobrir com um fio de óleo e assar a 200° C.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

CEIA (RECLUSOS)

OBS: PREPARAR APENAS 01 (UM) TIPO DE BOLO, OU BOLO SIMPLES OU BOLO DE FUBÁ, PARA OS RECLUSOS, ALTERNANDO-OS SEMANALMENTE.

Preparação: **Bolo Simples (RECLUSOS)**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de trigo	40 g	4 kg	40 kg
Ovos	10 g	20 un.	17 dz.
Leite	20 ml	2 L	20 L
Açúcar	17 g	1,7 kg	17 kg
Óleo de soja	5 ml	500 ml	5 L
Margarina	4 g	400 g	4 kg
Fermento para bolo	1,25 g	125 g	1,25 kg
Óleo para untar	0,625 ml	60 ml	600 ml

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e o óleo para untar, até ficar homogêneo. Misturar o fermento. Untar as assadeiras com óleo de soja, despejar a massa do bolo e assar em forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 35 minutos.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

↑ OU ↓ - VARIAR O TIPO DE BOLO SEMANALMENTE.



Preparação: **Bolo de Fubá (RECLUSOS)**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de trigo	20 g	2 kg	20 kg
Farinha de milho	17 g	1,7 Kg	17 kg
Ovo	10 g	20 un.	17 dz.
Leite	20 ml	2 L	20 L
Fermento para bolo	1,25 g	500 g	5 kg
Açúcar	17 g	1,7 kg	17 kg
Óleo de soja	5 ml	500 ml	5 L
Margarina	4 g	400 g	4 kg
Óleo para untar	0,625 ml	60 ml	600 ml

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e o óleo para untar, até ficar homogêneo. Misturar o fermento. Untar as assadeiras com óleo de soja, despejar a massa do bolo e assar em forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 35 minutos.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

SEXTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: **Café com leite**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	10 g	1 kg	10 kg
Leite	150 ml	15 L	150 L
Água	100 ml	10 L	100 L
Açúcar refinado	20 g	1 kg *	10 kg *

Modo de preparo:

Ferver o leite. Reservar. Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas diretamente com o leite fervente.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.



ALMOÇO

Preparação: Arroz

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dica número 2, 6 e 8.

Preparação: Feijão

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	60 g	6 kg	60 kg
Água para cozimento	120 ml	12 L	120 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1,4 g	70 g *	700 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Frango ensopado (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Coxa e sobre coxa	180 g	18 kg	180 kg
Cebola	30 g	3 kg	30 kg
Alho	2 g	200 g	2 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Extrato de tomate	20 g	2 kg	20 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *



Modo de preparo:

Retirar o excesso de pele e gordura do frango, picá-lo em pedaços individuais. Reservar. Descascar e picar a cebola e o alho. Temperar o frango com sal e alho. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola. Acrescentar o frango temperado e refogar junto à cebola até dourar. Acrescentar o extrato de tomate. Mexer e adicionar um pouco de água. Cozinhar. Ao final, acrescentar os temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Farofa temperada

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de mandioca	50 g	5 kg	50 kg
Margarina	5 g	500 g	5 kg
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Descascar e picar a cebola. Reservar. Aquecer a margarina, colocar a cebola para dourar, despejar a farinha de mandioca e deixar dourar. Ao final, acrescentar os temperos verde picados em variedade.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Salada Verde

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

LANCHE DA TARDE (SERVIDORES)

Preparação: Bolo de Fubá



Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Farinha de trigo	20 g	2 kg	20 kg
Farinha de milho	17 g	1,7 Kg	17 kg
Ovo	10 g	20 un.	17 dz.
Leite	20 ml	2 L	20 L
Fermento para bolo	1,25 g	500 g	5 kg
Açúcar	17 g	1,7 kg	17 kg
Óleo de soja	5 ml	500 ml	5 L
Margarina	4 g	400 g	4 kg
Óleo para untar	0,625 ml	60 ml	600 ml

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e o óleo para untar, até ficar homogêneo. Misturar o fermento. Untar as assadeiras com óleo de soja, despejar a massa do bolo e assar em forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 35 minutos.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

JANTAR

Preparação: **Macarrão à bolonhesa**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Macarrão	160 g	16 kg	160 kg
Água	300 ml	30 L	300 L
Sal	1 g	50 g *	500 g *
<i>Molho à bolonhesa:</i>			
Carne moída – músculo	80 g	8 kg	80 kg
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Alho	0,5 g	50g	500 g
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Macarrão: Em uma panela, colocar a água para ferver. Após, adicionar o sal e o macarrão. Mexer. Retirar o macarrão da panela ainda “*al dente*”, escorrendo-o e resfriando-o com água fria. Reservar.

Molho à bolonhesa: Descascar e picar o alho e a cebola. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola e o alho, juntar a carne moída e refogar. Juntar a abobrinha, o extrato de tomate e o sal. Tampar a panela e deixar cozinha por 15 minutos, ou até a abobrinha ficar macia. Por último acrescentar os temperos verdes picados. Misturar ao macarrão.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.



Preparação: **Salada de Beterraba**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Beterraba	120 g	12 kg	120 kg*
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água	Suficiente	Suficiente	Suficiente

Modo de preparo:

Lavar bem as beterrabas e colocá-las para cozinhar com água suficiente para cobri-las. Antes de finalizar o cozimento, acrescentar o sal. Terminar o cozimento, escorrer toda a água e descascar a beterraba raspando com faca. Cortar as beterrabas em fatias.

Atenção: Pode-se variar a apresentação da salada, servindo salada de beterraba crua. Neste caso, basta lavar bem, retirar as aparas/sujidades e ralar a beterraba crua.

* Ver Dicas números 2, 6, 8 e 11.

Preparação: **Salada verde (SERVIDORES)**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

SÁBADO

CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: **Café com leite**

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Café em pó	10 g	1 kg	10 kg
Leite	150 ml	15 L	150 L
Água	100 ml	10 L	100 L
Açúcar refinado	20 g	1 kg *	10 kg *



Modo de preparo:

Ferver o leite. Reservar. Aquecer a água até 90° C, ou seja, até que surjam as primeiras bolhas no fundo da panela. Colocar o pó de café e o açúcar aos poucos. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar o café decantar por dois a três minutos. Pode colocar (sem coar) o café nas garrafas térmicas diretamente com o leite fervente.

As unidades prisionais que possuem coador de café devem aquecer a água até 90° C, coar o café, adoçar e encher as garrafas térmicas – desconsiderando a informação acima sobre decantação.

Atenção: A fervura da água faz com que haja perda de oxigênio e o resultado é um café mais amargo.

* Ver Dica número 8.

ALMOÇO

Preparação: Arroz

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dica número 2, 6 e 8.

Preparação: Feijão

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	60 g	6 kg	60 kg
Água para cozimento	120 ml	12 L	120 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1,4 g	70 g *	700 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.



Preparação: Iscas Bovinas

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Carne bovina – paleta	150 g	15 kg	150 kg
Alho	2 g	200 g	2 kg
Cebola	30 g	3 kg	30 kg
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	500 ml *
Extrato de tomate	15 g	1,5 kg	15 kg
Sal	2 g	100 g *	1 kg *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Picar a paleta bovina em iscas e temperá-la com sal e alho. Reservar. Descascar e picar a cebola. Aquecer o óleo de soja e dourar a cebola. Acrescentar a carne temperada e dourar. Acrescentar o extrato de tomate e a água suficiente para cozimento. Ao final, adicionar temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Salada de Batata

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Batata inglesa	150 g	15 kg	150 kg
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *
Sal	0,5 g	25 g *	250 g *

Modo de preparo:

Descascar e cortar as batatas em cubos. Cozinhar as batatas com sal. Escorrer. Ao final acrescentar temperos verdes picados.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Maionese de Leite (opcional)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Leite integral	40 ml	2 L	20 L
Óleo de soja	20 ml	2 pet *	20 pets *
Sal	0,5 g	25 g *	250 g *
Suco de limão/vinagre	a gosto	a gosto	a gosto

Modo de preparo:

Colocar o leite na geladeira para gelar por, no mínimo, 12 horas. Bater o leite no liquidificador em alta velocidade por 5 minutos. Cuidadosamente, ainda com o liquidificador ligado, , adicionar o óleo bem lentamente, "em fio", dando consistência ao molho. Por último, temperar com sal e suco de limão/vinagre.

Atenção: a “Maionese de Leite” pode ser utilizada como molho para a “Salada de Batata”, substituindo o óleo de soja da preparação. A “Maionese de Leite” deve ser utilizada sempre como substituta a molhos a base de ovos crus.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.



Preparação: Salada Verde

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

Preparação: Abóbora Caramelizada (**SERVIDORES**)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Abóbora cabotia *	230 g	23 kg	230 kg
Açúcar	5 g	250 g *	2,5 kg *
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *

Modo de preparo:

Lavar e escovar bem a abóbora, raspar com uma faca para retirar as aparas/sujidades, sem descascar. Cortar a abóbora em gomos (forma de “canao”). Untar assadeiras com o óleo de soja, colocar a abóbora e polvilhar o açúcar. Assar.

* Ver Dicas números 8, e 11.

LANCHE DA TARDE (SERVIDORES**)**

Preparação: Salada de Frutas

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Laranja	100 g	10 kg	100 kg
Maçã	100 g	10 kg	100 kg
Mamão	100 g	10 kg	100 kg
Banana	100 g	10 kg	100 kg

Modo de preparo:

Lavar bem a laranja e extrair o suco. Lavar bem e picar a maçã com casca, a banana e o mamão. Misturar ao suco de laranja. Servir.

* Ver Dica número 11.

JANTAR



Preparação: Arroz

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Arroz parboilizado	100 g	10 kg	100 kg
Óleo de soja	2 ml	100 ml *	1 pet *
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Água quente	300 ml	30 L	300 L

Modo de preparo:

Numa panela, aquecer o óleo de soja e colocar o arroz e o sal. Mexer por 30 segundos. Acrescentar a água quente (três vezes a quantidade de arroz). Ferver em fogo baixo até a água evaporar, podendo desligar um pouco antes para não grudar no fundo na panela.

* Ver Dica número 2, 6 e 8.

Preparação: Feijão

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Feijão preto	50 g	5 kg	50 kg
Água para cozimento	100 ml	10 L	100 L
Cebola	13 g	1,3 kg	13 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Temperos verdes	a gosto *	a gosto *	a gosto *

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 24 horas em água suficiente para cobrir todos os grãos.

No dia do cozimento, escorrer o feijão, desprezando toda a água de molho. Acrescentar água limpa (duas vezes a quantidade de feijão), sal e folhas de louro. Cozinhar na panela de pressão. Retirar a pressão e terminar o cozimento adicionando a cebola picada refogada, e ao final, os temperos verdes picados.

Atenção: Refogar a cebola antes de colocar no feijão pré-cozido. Até duas vezes por semana pode-se acrescentar aparas de carne suína, refogando-as com a cebola.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Omelete ao forno

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Ovo	100 g = 2 un.	200 un.	2.000 un.
Cebola	10 g	1 kg	10 kg
Linguiça	50 g	5 kg	50 kg
Cenoura	15 g	1,5 kg	15 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Tempero verde	a gosto *	a gosto *	a gosto *
Fermento químico	0,5 g	50 g	500 g
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	500 ml *

Modo de preparo:



Cortar em cubos pequenos a cebola descascada e a linguiça e o tomate lavados. Reservar. Picar os temperos verdes. Reservar. Bater os ovos, adicionar o fermento e os demais ingredientes, exceto o óleo de soja, misturando delicadamente. Untar uma assadeira com óleo de soja e colocar o omelete. Levar ao forno pré-aquecido para assar.

Atenção: Considere sempre a unidade o ovo com 50 g.

* Ver Dicas números 2, 6, 8, 10 e 11.

Preparação: Bife acebolado (SERVIDORES)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Carne bovina – paleta	150 g	15 kg	150 kg
Cebola	50 g	5 kg	50 kg
Sal	1 g	50 g *	500 g *
Óleo de soja	1 ml	50 ml *	½ pet *

Modo de preparo:

Descascar e cortar a cebola em lascas. Temperar os bifes de paleta com sal. Dourar os bifes no óleo de soja. Ao final, dourar a cebola e colocar em cima dos bifes.

* Ver Dicas números 2, 6 e 8.

Preparação: Salada verde (SERVIDORES)

Ingredientes	Quantidade		
	PER CAPITA	100 COMENSAIS	1.000 COMENSAIS
Folhosos verdes *	**	12 maços/pés	120 maços/pés
Vinagre	***	***	***

Modo de preparo:

Separar as folhas e lavá-las em água corrente. Deixá-las de molho (imersas) na solução de vinagre por 15 minutos em recipiente(s) plástico(s). Escorrer, rasgar as folhas com as mãos (se necessário) e montar os folhosos para distribuição aos comensais.

Atenção: A espera para distribuição dos folhosos deve ser de, no máximo, 1 hora sob refrigeração, na temperatura máxima de 10° C.

* Servir sempre, no mínimo, 02 (dois) tipos de folhosos verdes, ou seja, preparar 06 maços/pés de cada tipo para 100 comensais, e 60 maços/pés de cada tipo para 1.000 comensais. Ver Dica número 9.

** O per capita de folhosos corresponde à média de 01 (um) maço para cada 8 comensais.

*** **Solução de vinagre a 2%: 200 ml de vinagre para 10 litros de água.**

* Ver Dicas números 2, 10 e 11.

LEGENDA

dz. – dúzia

g – gramas

kg – quilograma

L – litros

ml – mililitros

pet – embalagem plástica do tipo pet



ANEXO I

Especificação completa dos gêneros alimentícios, de acordo com os contratos firmados, que deve ser pormenorizadamente observada no recebimento das mercadorias e no controle de qualidade da alimentação:

ITEM	UNID.	ALIMENTO
1	kg	Abóbora seca, japonesa ou cabotiá, moranga ou mini moranga, firme, tamanho médio, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, graus de maturação que permitam manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
2	kg	Abobrinha italiana, libanesa, menina ou abóbora paulista, firme, tamanho médio, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, graus de maturação que permitam manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
3	kg	Batata inglesa, firme, tamanho médio a grande, beneficiada, lisa, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, sem indícios de germinação, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
4	kg	Batata doce, firme, tamanho médio a grande, beneficiada, lisa, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, sem indícios de germinação, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
5	kg	Beterraba, firme, tamanho médio a grande, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, sem indícios de germinação, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
6	kg	Cebola nacional, graúda, tipo extra, fisiologicamente desenvolvida, não brotada, firme, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, sem indícios de germinação, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
7	kg	Cenoura, firme, tamanho médio a grande, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
8	kg	Chuchu, firme, tamanho médio a grande, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isento de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
9	kg	Mandioca/aipim, firme, tamanho médio a grande, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isento de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
10	kg	Repolho, com folhas externas presentes e de cor verde, íntegro, firme, tamanho médio a grande, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isento de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
11	kg	Pepino, firme, tamanho médio a grande, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isento de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
12	kg	Alho nacional, graúdo, firme, fisiologicamente desenvolvido, bulbos curados, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isento de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.



ANEXO I (continuação)

ITEM	UNID.	ALIMENTO
13	Maço	Folhosos verdes (alface, rúcula, radiche, agrião, espinafre, couve-folha, chicória e outros), de 1ª qualidade, frescos, íntegros, firmes, isentos de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo. É obrigatório o fornecimento mínimo de duas variedades de folhosos a cada entrega.
14	Maço	Temperos verdes (salsinha, cebolinha, manjeriço, alfavaca, hortelã, alecrim, sálvia, folha de louro e outros), de 1ª qualidade, frescos, íntegros, firmes, isentos de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo. É obrigatório o fornecimento mínimo de 03 (três) variedades de temperos a cada entrega.
15	kg	Banana, 50% cor amarela ouro e 50% cor amarelo esverdeada (semiverde), firme, tamanho médio, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
16	kg	Laranja, firme, tamanho médio de 200 g cada, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
17	kg	Maçã nacional, firme, tamanho médio de 150 g cada, casca íntegra, lisa, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, embalada em caixas de papelão, protegidas contra impacto, contendo dizeres de rotulagem e prazo de validade, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
18	kg	Mamão formosa, firme, tamanho médio, casca íntegra, lisa, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isenta de fungos, sujidades, parasitas e larvas, embalado com proteção contra impacto, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
19	kg	Tomate extra, com 60% de maturação, firme, tamanho médio a grande, casca íntegra, sem danos fisiológicos ou mecânicos, de 1ª qualidade, isento de fungos, sujidades, parasitas e larvas, grau de maturação que permita manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para consumo.
20	kg	Almôndega assada e congelada de carne bovina, 20 g cada (variação máxima ± 1 g), pronta, isenta de adulterações e misturas de outros derivados cárneos, temperada, congelada por IQF (Individually Quick Frozen). Embalada em saco de polietileno atóxico hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Entrega congelada em pacotes de 2 kg ou 5 kg, transporte em veículo e equipamentos capazes de manter a temperatura do produto a -12° C (ou inferior). Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
21	kg	Carne bovina, ACÉM, dianteiro em postas inteiras desossadas limpas, com no máximo 10% de gordura, resfriada, transporte em câmara refrigerada de $1,2^{\circ}$ a $2,2^{\circ}$ C, embalada em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.



ANEXO I (continuação)

ITEM	UNID.	ALIMENTO
22	kg	Carne bovina, PALETA (miolo da paleta, raquete e peixinho), dianteiro em postas inteiras desossadas limpas, com no máximo 10% de gordura, resfriada, transporte em câmara refrigerada de 1,2 ^o a 2,2 ^o C, embalada em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
23	kg	Carne bovina, MÚSCULO, dianteiro em postas inteiras desossadas limpas, com no máximo 4% de gordura, resfriada, transporte em câmara refrigerada de 1,2 ^o a 2,2 ^o C, embalada em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
24	kg	Carne suína, PALETA desossada, posta inteira, sem pele, limpa, resfriada, transporte em câmara refrigerada de 1,2 ^o a 2,2 ^o C, embalada em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
25	kg	Carne suína, LOMBO desossado, posta inteira, sem pele, limpa, resfriada, transporte em câmara refrigerada de 1,2 ^o a 2,2 ^o C, embalada em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
26	kg	Coxa e sobre coxa de frango, limpas, resfriadas, embalagem com especificações de produto e validade, transporte em câmara refrigerada de 1,2 ^o a 2,2 ^o C, embaladas em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotuladas pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
27	kg	Linguiça de pura carne suína, íntegra, isenta de adulterações e misturas de outros derivados cárneos, com no máximo 10% de gordura, refrigerada, pacotes de 1 kg ou 5 kg, transporte em câmara refrigerada de 1,2 ^o a 2,2 ^o C, com selo ou carimbo de Inspeção Sanitária, embalada em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
28	Dúzia	Ovo de galinha, de 1 ^a qualidade, não resfriado, casca íntegra, fosca e áspera, sem sujidades, tamanho grande, embalado em dúzias, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
29	Kg	Filé de pescada branca, de 120 g cada (variação máxima \pm 5 g), sem espinhas, sem escamas, drenado, sem banho, congelado, transporte sob refrigeração, embalado em saco de polietileno hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.



ANEXO I (continuação)

ITEM	UNID.	ALIMENTO
30	kg	Salsicha de carne suína ou de frango, à granel, resfriada, pacote de 1 kg ou 5 kg, transporte em câmara refrigerada de 1,2º a 2,2º C, com selo ou carimbo de Inspeção Sanitária, embalada em saco de polietileno, hermeticamente fechado, rotulado pelo órgão competente, produto inspecionado - SIM, SIE ou SIF/DIPOA. Prazo de validade, dados do fabricante e peso líquido visivelmente estampados na embalagem. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente.
31	kg	Açúcar refinado, livre de parasitas, detritos, cascas, pedras, bolor e caruncho, entrega em embalagem de 5 kg. Embalagem primária de polietileno ou polietileno de baixa densidade, atóxica, original do fabricante. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, informações nutricionais, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
32	kg	Arroz parboilizado, tipo 1, grãos inteiros, teor de umidade máxima de 15% (g/100g). Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, grãos quebrados e estragados, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 5 kg, de polietileno, transparente, original do fabricante. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, informações nutricionais, número de lote, prazo de validade e peso líquido. No cozimento, deve cozer por igual e ter rendimento.
33	kg	Café torrado e moído, embalagem a vácuo prensado de 500g, em pó, homogêneo, categoria do tipo SUPERIOR, constituído com predominância de grãos de café arábica. Características sensoriais: fragrância: marcante; aroma: característico, marcante; acidez: baixa à moderada; amargor: moderado; sabor: característico e equilibrado; sabor residual: bom, duradouro; defeitos: pouca interferência; adstringência: baixa; corpo: razoavelmente encorpado; qualidade da bebida: dura a melhor; qualidade global: razoavelmente bom a bom, com embalagem vácuo-puro. Com fabricação de no máximo de 30 (trinta) dias antes da data de entrega. Prazo de validade do produto de no mínimo de 12 (doze) meses. O café, além da embalagem vácuo-puro, deverá estar acondicionado em caixa de papelão, com 05 ou 10 kg cada, identificação da categoria do café, lote, prazo de validade e demais informações de acordo com exigências legais vigentes que tratam das embalagens e rotulagens e, que atenda ao padrão de identidade e qualidade (com nota de qualidade global da bebida, igual ou maior que 6,0 (seis) pontos e demais condições estabelecidas de acordo com a legislação vigente. (Decreto Federal n.º 27.173, de 14/09/1949, e Portaria INMETRO nº 157, de 19/08/2002), Portaria 377, de 26/04/1999, IN nº 8 de 11/06/2003 e, IN nº 16, de 24/05/2010 do MAPA, Resoluções: RDC nº 277, de 22/09/05, RDC nº 175, de 08/07/03, RDC nº 259/02, RDC nº 12, de 02/01/01, RDC 123, de 13/025/2004, RDC 259 de 20/09/2002, da ANVISA, e, Resoluções SAA-28, de 01/06/2007 e, SAA-30, de 22/06/2007).
34	kg	Doce de frutas, sabores diversos, elaborado a partir de frutas inteiras, em partes ou sementes, obtido por secagem, desidratação, laminação, cocção, fermentação, concentração, congelamento ou outro processo tecnológico considerado seguro para a produção de alimentos. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 1 kg em polietileno ou tereftalado (PET), que preserve a integridade e qualidade do produto. Deve conter visivelmente estampado na embalagem identificação do produto, dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
35	kg	Extrato de tomate, embalado e devidamente acondicionado em lata de folha de flandres ou vidro, que preserve a integridade e qualidade do produto, 100% natural, encorpado e concentrado puro (a base de tomate, sal e aditivos permitidos pela legislação vigente), cor vermelha intensa. Isento de fermentação, peles e sementes e livre de parasitas, bolor e caruncho. Deve conter visivelmente estampado na embalagem identificação do produto, dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.



ANEXO I (continuação)

ITEM	UNID.	ALIMENTO
36	kg	Farinha de mandioca de 1ª qualidade, seca, branca. Livre de umidade, parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 1 kg, de polietileno de baixa densidade. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, informações nutricionais, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
37	kg	Farinha de milho fina ou média, amarela, de 1ª qualidade, obtida dos grãos de milho, sem fermentação e sabores rançosos. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 1 kg. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, informações nutricionais, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
38	kg	Farinha de trigo especial, tipo 1, dura, com ótima quantidade e qualidade de glúten, para panificação, produto obtido a partir do cereal limpo, desgerminado, com extração máxima de 20% e teor máximo de cinzas de 0,385%. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 5 kg. Deve ser enriquecida com ácido fólico e ferro, conforme Resolução RDC n.º 344, de 13 de dezembro de 2002. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, informações nutricionais, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
39	kg	Feijão preto, 1ª qualidade, tipo 1, grãos novos. Grão inteiro a 98%. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, grãos quebrados, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 1 kg, plástica de polietileno, transparente, não violada, resistente, original do fabricante e acondicionada em fardos lacrados. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, informações nutricionais, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
40	250 g	Fermento químico em pó, para bolo. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 250 g, que preserve a integridade e qualidade do produto. Deve conter visivelmente estampado na embalagem identificação do produto, dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
41	kg	Fermento seco, para panificação, semi-instantâneo, em pó. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 1 kg, que preserve a integridade e qualidade do produto. Deve conter visivelmente estampado na embalagem identificação do produto, dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
42	Litro	Leite de vaca, UHT, integral, longa vida, cor esbranquiçada e opaca, ligeiramente viscoso. Embalagem <i>tetra pak</i> , hermeticamente fechada, contendo 1 litro, rotulada conforme legislação vigente, com prazo de validade, dados do fabricante, peso líquido e selo de inspeção sanitária visivelmente estampados. Deve possuir registro nos Órgãos de Inspeção Sanitária. Com validade mínima de 60 (sessenta) dias a cada fornecimento. Transporte e conservação em condições adequadas para consumo, conforme legislação vigente
43	500 g	Creme vegetal/margarina cremoso do tipo água/óleo, produzido a partir de óleos vegetais e/ou gorduras vegetais comestíveis, água e outros ingredientes, contendo no máximo 95 % e no mínimo 10% de lipídios totais. Apresentação, aspecto, cheiro, sabor e cor peculiares. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem plástica de 500 g, como polipropileno (reciclável), atóxico, resistente, original do fabricante, apresentando vedação adequada, que preserve a integridade e qualidade do produto. Deve conter visivelmente estampado na embalagem os dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.

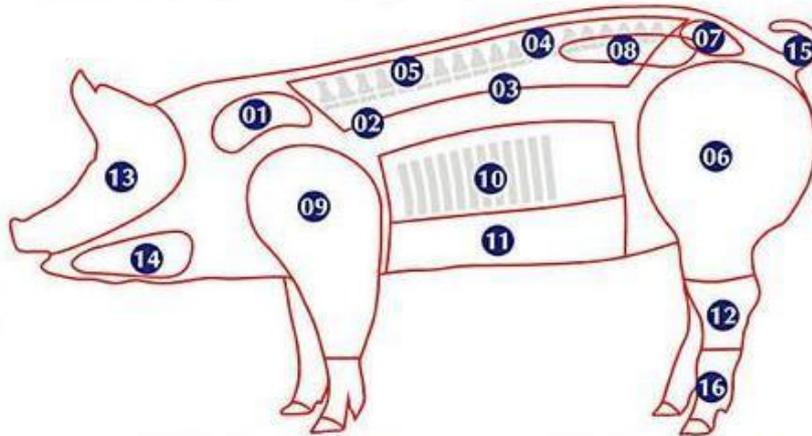


ANEXO I (continuação)

ITEM	UNID.	ALIMENTO
44	kg	Massa seca (macarrão), com ovos, tipo parafuso e espaguete grosso, preparada com no mínimo três ovos por quilo, correspondente a 0,045 g de colesterol por quilo, composto com sêmola de trigo e farinha de trigo, em quantidades equilibradas, sem corantes. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Embalagem lacrada. O macarrão não deve ter cores alteradas. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, informações nutricionais, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
45	kg	Mistura pronta para panificação (pão francês, d'água ou sovado), com registro no Ministério da Saúde e/ou Agricultura. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 25 kg, que preserve a integridade e qualidade do produto. Deve conter visivelmente estampado na embalagem identificação do produto, dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
46	kg	Pão francês congelado (trigo/d'água), pré-pronto, individual, massa congelada, com 65 g (sessenta e cinco gramas) cada pão, média de 50 g (cinquenta gramas) depois de assado. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega congelada em temperatura inferior a -5°C. Embalados em sacos plásticos contendo 60 (sessenta) unidades em cada embalagem, com prazo de validade, data de fabricação e dados da empresa visivelmente estampados na embalagem.
47	Caixa	Óleo de soja refinado, 100% natural, comestível, extrato refinado, acidez máxima de 0,6 mg KOH/g, isento de gordura trans. Entrega em caixas com 20 embalagens plásticas (pets) de 900 ml cada, polietileno tereftalado (PET), original do fabricante, que preserve a integridade e qualidade do produto. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. O produto deverá apresentar validade mínima de 06 meses a partir da data de entrega. Deve conter visivelmente estampado na embalagem a identificação do produto, dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
48	kg	Sal refinado iodado, para consumo doméstico, com granulação uniforme, cristais brancos, isentos de impurezas e umidade, com no mínimo 98,5% de cloreto de sódio e com dosagem de sais de iodo de no mínimo 10 mg e no máximo de 15 mg de iodo por quilo de acordo com a legislação federal especificada, acondicionado em saco plástico, íntegro, atóxico, resistente, vedado hermeticamente e limpo. Com registro no Ministério da Agricultura ou Ministério da Saúde. Livre de parasitas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Entrega em embalagem de 1 kg, produzido e embalado conforme Decreto n.º 80.583/77. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.
49	Frasco	Vinagre de álcool, líquido límpido, cor, cheiro e sabor próprios. Entrega em embalagem atóxica de 750 ml em PVC (policloreto de vinila) ou polietileno tereftalado (PET), fermentado acético de álcool etílico, de acordo com a Instrução Normativa n.º 6, de 03/04/2012, do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Livre de parasitas, larvas, cascas, pedras, detritos, bolor e caruncho. Deve conter visivelmente estampado na embalagem dados de identificação do fabricante, procedência, número de lote, prazo de validade e peso líquido.



ANEXO II – CORTES DE CARNE SUÍNA



01. Sobre Paleta com Osso



06. Pernil



12. Joelho



02. Copa Lombo



07. Picanha



13. Máscara c/ Orelha



03. Lombo



08. Filezinho



14. Papada



04. Carré



09. Paleta



15. Rabo



05. Bisteca



10. Costela



16. Pé

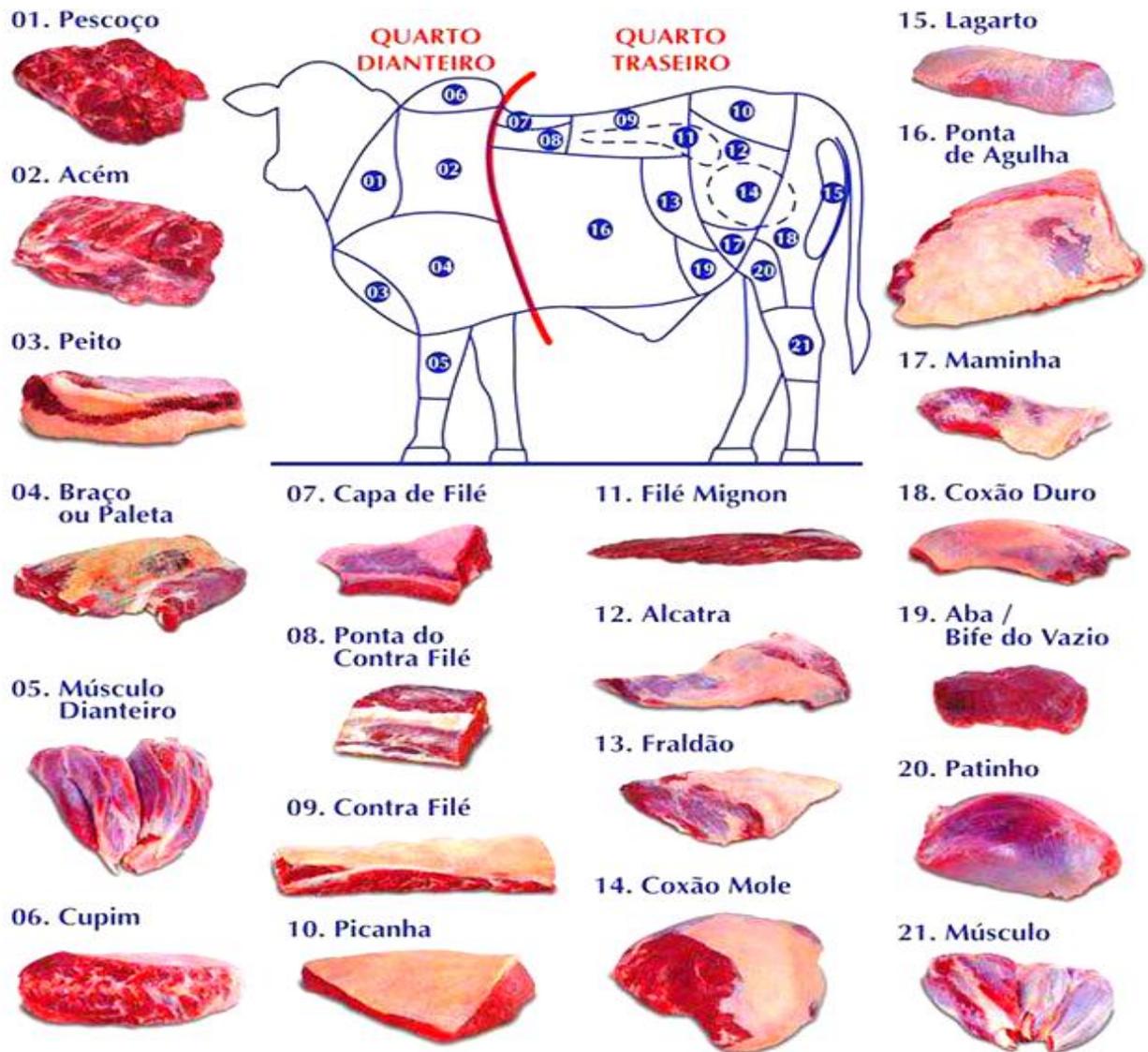


11. Barriga





ANEXO III – CORTES DE CARNE BOVINA





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério Da Saúde. **Resolução RDC N°12 de 02 de Janeiro de 2001**. Brasília: ANVISA.

BRASIL. Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. Portaria CVS 6, de 10 de março de 1999. **Aprova o regulamento técnico sobre os parâmetros e critérios para o controle higiênico-sanitário em estabelecimentos de alimentos**. Diário Oficial do Estado, 12 de março de 1999. V.109, n.47, p.24-7, Seção I.

FERREIRA, M.G.A.B.; BAYMA, A.B.; MARTINS, A.G.L.A.; GARCIA JÚNIOR, A.V.FLORENTINO, E. R. **Avaliação das principais características de vinagres comerciais**. Higiene Alimentar, São Paulo, v. 18, n. 119, p. 36-39, abr. 2001.

http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=reducao –
Pesquisado em 16/12/2013.

<http://monicapanetta.wordpress.com/2013/03/10/carnes-de-ovino-caprino-suino-coelho-e-de-caca/> – Pesquisado em 16/12/2013.

http://nutricao.saude.gov.br/sodio_orientacoes.php – Pesquisado em 16/12/2013.

<http://www.peetersplace.com.br/category/0-corte-bovino/page/3/> – Pesquisado em 16/12/2013.

MARINHO, S.C. Aspectos higiênico-sanitários de legumes e verduras minimamente processados e congelados. **Higiene Alimentar**, v.17, n.106, p.49-55, 2003.

NICOD, M. 1974. A method of eliciting the social meaning of food. Report to the Department of Health and Social Security.

ANVISA- GUIA DE BOAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS - Restaurantes Coletivos.

<http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=34>