



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO CRECHE MUNICIPAL

1º SEMESTRE DE 2024

1ª SEMANA - BERÇARIO

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum berçário I (4 a 6 meses)	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula
Desjejum berçário I (6 a 12 meses) e berçário II	Leite e pão de leite	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite e pão, tipo bisnaguinha	logurte natural batido c/ banana e aveia	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
Almoço Berçário I 9:30h	Purê de batata c/ carne moída ao molho e feijão	Canjiquinha c/ peito de frango e feijão	Arroz tipo papa c/brócolis picado, feijão e carne cozida desfiada	Polenta mole c/ peito de frango ao molho	Canja com carne moída e abobora cabotiã
Almoço Berçário II 9:45h	Arroz, feijão e carne moída c/ repolho picado e cenoura ralada Sobremesa: melão	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba picada Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão e carne cozida com mandioca Sobremesa: Melancia	Arroz c/ cenoura ralada, feijão, sobrecoca ao molho e Salada de alface Sobremesa: laranja	Sopa de macarrão c/ Carne moída e abobora cabotiã - Sobremesa: banana nanica
Berçário I e II 10:30h	Mama	Mama	Mama	Mama	Mama
HIDRATAÇÃO Berçário I 13:30h	Maça raspada	Banana amassada	Melancia	Laranja	Banana nanica
HIDRATAÇÃO Berçário II 13:30h	Maça	Banana maça	Melancia	Laranja	Banana nanica
Lanche da tarde Berçário I 15:15h	Sopa de legumes (beterraba/cenoura/chuchu) c/ macarrão e carne moída	Canjiquinha c/ carne cozinha	Sopa de mandioca c/ sobrecoca	Polenta c/ almeirão picadinho refogadinho no alho e carne moída	Canja c/ coxinha de frango e abobora cabotiã

NUTRICIONISTA – LILIAN RISSOTTE DE ROSSI CRN 3256



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



1ª SEMANA – PRÉ II E MATERNAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum Maternal I e II 7:30h	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e Pão de leite c/ manteiga	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e pão, tipo bisnaguinha c/ manteiga	logurte natural batido c/aveia e banana	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
Lanche Pré II 9:15h	Arroz, feijão e carne moída c/ repolho picado e cenoura ralada Sobremesa: melão	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba picada Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão e carne cozida com mandioca Sobremesa: Melancia	Arroz c/ cenoura ralada, feijão, sobrecoxa ao molho e Salada de alface Sobremesa: laranja	Sopa de macarrão c/ Carne moída e abobora cabotiã - Sobremesa: banana nanica
Almoço Maternal I e II 9:45h	Arroz, feijão e carne moída c/ repolho picado e cenoura ralada Sobremesa: melão	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba picada Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão e carne cozida com mandioca Sobremesa: Melancia	Arroz c/ cenoura ralada, feijão, sobrecoxa ao molho e Salada de alface Sobremesa: laranja	Sopa de macarrão c/ Carne moída e abobora cabotiã - Sobremesa: banana nanica
HIDRATAÇÃO Maternal I e II 13:30h	Maça	Banana maça	Abacaxi	Melancia	Mamão
PRÉ II 15:15h	Sopa de legumes (beterraba/cenoura/chuchu) c/ macarrão e carne moída	Canjiquinha c/ carne cozinha	Sopa de mandioca c/ sobrecoxa	Polenta c/ almeirão picadinho refogadinho no alho e carne moída	Canja c/ coxinha de frango e abobora cabotiã
Lanche da tarde Berçário II, Maternal I, II 15:30h	Sopa de legumes (beterraba/cenoura/chuchu) c/ macarrão e carne moída	Canjiquinha c/ carne cozinha	Sopa de mandioca c/ sobrecoxa	Polenta c/ almeirão picadinho refogadinho no alho e carne moída	Canja c/ coxinha de frango e abobora cabotiã

MAMADEIRA: **SEMPRE** 40min. (no mínimo) Após a refeição. Obs.: berçário II vamos deixar o mama para dormir no primeiro semestre, no segundo semestre, iniciamos a retirada. ** pedir sempre mandioca a mais para colocar na sopa para engrossar o caldo**.

- As frutas podem ser remanejadas, dentro da semana, quando necessário.
- Bebês com Introdução alimentar até 1 ano, proibido o uso de sal (conforme recomendação da SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria)
- Conforme resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 – proibi o uso de açúcar para crianças menores de 3 anos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



2ª SEMANA - BERÇARIO

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum berçário I (4 a 6 meses)	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula
Desjejum berçário I (6 a 12 meses) e berçário II	Leite e pão de leite	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite e pão, tipo bisnaguinha	logurte natural batido c/ banana e aveia	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
Almoço Berçário I 9:30h	Canja c/ carne moída e feijão	Batata e cenoura cozida, feijão e peito de frango ao molho	Arroz, tipo papa c/ cenoura ralada, feijão e carne picada ao molho	Canjiquinha c/ peito de frango ao molho	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída
Almoço berçário II 9:45h	Arroz, feijão, carne moída c/vagem e cenoura picadinha Sobremesa: laranja	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba cozida sobremesa: Melancia	Arroz, feijão, Carne cozida c/ mandioca Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão, frango ao molho e salada de alface picada c/ tomate Sobremesa: mamão	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída Sobremesa: melão
Berçário I e II 10:30h	Mama	Mama	Mama	Mama	Mama
HIDRATAÇÃO Berçário I 13:30h	Laranja	Melancia	Banana maça	Mamão amassado	Melão
HIDRATAÇÃO Berçário II 13:30h	Laranja	Melancia	Banana maça	Mamão picado	Melão
Lanche da tarde Berçário I 15:15h	Sopa de feijão c/ macarrão, carne moída e legumes (cenoura e batata)	Sopa de mandioca c/carne cozida	Macarronada com molho vermelho de peito frango e salada de alface picada	Canjiquinha c/ carne moída	Arroz, feijão e frango ao molho c/ abobora madura



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



2ª SEMANA – PRÉ II e MATERNAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum Maternal I e II 7:30h	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e Pão de leite c/ manteiga	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e pão, tipo bisnaguinha c/ manteiga	logurte natural batido c/aveia e banana	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
PRÉ II 9:30h	Arroz, feijão, carne moída c/vagem e cenoura picadinha Sobremesa: laranja	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba cozida sobremesa: Melancia	Arroz, feijão, Carne cozida c/ mandioca Sobremesa: banana maçã	Arroz, feijão, frango ao molho e salada de alface picada c/ tomate Sobremesa: mamão	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída Sobremesa: melão
Almoço Maternal I e II 9:45h	Arroz, feijão, carne moída c/vagem e cenoura picadinha Sobremesa: laranja	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba cozida sobremesa: Melancia	Arroz, feijão, Carne cozida c/ mandioca Sobremesa: banana maçã	Arroz, feijão, frango ao molho e salada de alface picada c/ tomate Sobremesa: mamão	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída Sobremesa: melão
HIDRATAÇÃO Maternal I e II 13:30h	Laranja	Melancia	Banana maçã	Mamão picado	Melão
PRÉ II 15:15h	Sopa de feijão c/ macarrão, carne moída e legumes (cenoura e batata)	Sopa de mandioca c/carne cozida	Macarronada com molho vermelho de peito frango e salada de alface picada	Canjiquinha c/ carne moída	Arroz, feijão e frango ao molho c/ abobora madura
Lanche da tarde Berçário II, Maternal I, II 15:30h	Sopa de feijão c/ macarrão, carne moída e legumes (cenoura e batata)	Sopa de mandioca c/carne cozida	Macarronada com molho vermelho de peito frango e salada de alface picada	Canjiquinha c/ carne moída	Arroz, feijão e frango ao molho c/ abobora madura

MAMADEIRA: **SEMPRE** 40min. (no mínimo) Após a refeição **** pedir sempre mandioca a mais para colocar na sopa para engrossar o caldo****.

- As frutas podem ser remanejadas, dentro da semana, quando necessário.
- Bebês com Introdução alimentar até 1 ano, proibido o uso de sal (conforme recomendação da SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria)
- Conforme resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 – proibi o uso de açúcar para crianças menores de 3 anos.

NUTRICIONISTA – LILIAN RISSOTTE DE ROSSI CRN 3256



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



3ª SEMANA - BERÇARIO

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum berçário I (4 a 6 meses)	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula
Desjejum berçário I (4 a 6 meses) e berçário II	Leite e pão de forma	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite e pão, tipo bisnaguinha	logurte natural batido c/ banana e aveia	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
Almoço Berçário I 9:30h	Purê de batata c/ carne moída ao molho e feijão	Canjiquinha c/ peito de frango e feijão	Arroz c/beterraba ralada, feijão e ovo cozido	Macarronada c/ carne moída e abobrinha ralada	Polenta c/ peito de frango ao molho
Almoço Berçário II 09:45h	Arroz c/ carne moída, feijão e repolho refogado Sobremesa: abacaxi	Arroz, feijão, coxinha de frango c/ abobora verde Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão, carne cozida e salada de beterraba Sobremesa: Melancia	Macarronada c/ carne moída abobrinha verde ralada Sobremesa: laranja	Arroz e polenta c/ frango ao molho e salada de alface c/ tomate picado Sobremesa: mamão
Berçário I e II 10:30h	Mama	Mama	Mama	Mama	Mama
HIDRADAÇÃO Berçário I 13:30h	Maça assada	Banana maça amassada	Melancia	Laranja	Mamão amassado
HIDRATAÇÃO Berçário II 13:30h	Abacaxi	Banana maça	Melancia	Laranja	Mamão
Lanche da tarde Berçário I 15:15h	Sopa de mandioca c/ carne moída	Canjiquinha c/ carne picada	Sopa de macarrão + peito de frango + abobora cabotiã + chuchu	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e salada de alface	Sopa de feijão (macarrão + carne picada + beterraba)



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



3ª SEMANA – PRÉ II e MATERNAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum Maternal I e II 7:30h	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e Pão de forma c/ manteiga	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e pão, tipo bisnaguinha c/ manteiga	logurte natural batido c/aveia e banana	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
Lanche Pré II 9:15h	Arroz c/ carne moída, feijão e repolho refogado Sobremesa: abacaxi	Arroz, feijão, coxinha de frango c/ abobora verde Sobremesa: banana maçã	Arroz, feijão, carne cozida e salada de beterraba Sobremesa: Melancia	Macarronada c/ carne moída abobrinha verde ralada Sobremesa: laranja	Arroz e polenta c/ frango ao molho e salada de alface c/ tomate picado Sobremesa: mamão
Almoço Maternal I e II 9:45h	Arroz c/ carne moída, feijão e repolho refogado Sobremesa: abacaxi	Arroz, feijão, coxinha de frango c/ abobora verde Sobremesa: banana maçã	Arroz, feijão, carne cozida e salada de beterraba Sobremesa: Melancia	Macarronada c/ carne moída abobrinha verde ralada Sobremesa: laranja	Arroz e polenta c/ frango ao molho e salada de alface c/ tomate picado Sobremesa: mamão
HIDRATAÇÃO Maternal I e II 13:30h	Abacaxi	Banana maçã	Melancia	Laranja	Mamão
PRÉ II 15:15h	Sopa de mandioca c/ carne moída	Canjiquinha c/ carne picada	Sopa de macarrão + peito de frango + abobora cabotiã + chuchu	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e salada de alface	Sopa de feijão (macarrão + carne picada + beterraba)
Lanche da tarde Berçário II, Maternal I, II 15:30h	Sopa de mandioca c/ carne moída	Canjiquinha c/ carne picada	Sopa de macarrão + peito de frango + abobora cabotiã + chuchu	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e salada de alface	Sopa de feijão (macarrão + carne picada + beterraba)

MAMADEIRA: **SEMPRE** 40min. (no mínimo) Após a refeição

**** pedir sempre mandioca a mais para colocar na sopa para engrossar o caldo**.**

- As frutas podem ser remanejadas, dentro da semana, quando necessário.
- Bebês com Introdução alimentar até 1 ano, proibido o uso de sal (conforme recomendação da SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria)
- Conforme resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 – proibi o uso de açúcar para crianças menores de 3 anos.

NUTRICIONISTA – LILIAN RISSOTTE DE ROSSI CRN 3256



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



4ª SEMANA - BERÇARIO

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum berçário I (abaixo de 6 meses)	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula	Leite materno ou formula
Desjejum berçário I (4 a 6 meses) e berçário II	Leite e pão de leite	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite e pão, tipo bisnaguinha	logurte natural batido c/ banana e aveia	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
Almoço Berçário I 9:30h	Canja c/ carne moída e feijão	Batata e cenoura cozida, feijão e peito de frango ao molho	Arroz, tipo papa c/ cenoura ralada, feijão e carne picada ao molho	Canjiquinha c/ peito de frango ao molho	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída
Almoço Berçário II 9:45h	Arroz, feijão, carne moída c/vagem e cenoura picadinha Sobremesa: laranja	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba cozida sobremesa: Melancia	Arroz, feijão, Carne cozida c/ mandioca Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão, frango ao molho e salada de alface picada c/ tomate Sobremesa: mamão	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída Sobremesa: melão
Berçário I e II 10:30h	Mama	Mama	Mama	Mama	Mama
HIDRATAÇÃO Berçário I 13:30h	Laranja	Melancia	Banana maça	Mamão amassado	Melão
HIDRATAÇÃO Berçário II 13:30h	Laranja	Melancia	Banana maça	Mamão picado	Melão
Lanche da tarde Berçário I 15:15h	Sopa de feijão c/ macarrão, carne moída e legumes (cenoura e batata)	Sopa de mandioca c/carne cozida	Macarronada com molho vermelho de peito frango e salada de alface picada	Canjiquinha c/ carne moída	Arroz, feijão e frango ao molho c/ abobora madura



PREFEITURA MUNICIPAL DE JUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR



4ª SEMANA PRÉ II e MATERNAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum Maternal I e II 7:30h	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e Pão de leite c/ manteiga	Chá de erva doce e biscoito de polvilho	Leite c/chocolate cacau (quente batido no liquidificador) e pão, tipo bisnaguinha c/ manteiga	logurte natural batido c/aveia e banana	Chá de camomila e torta de legumes (abobrinha e cenoura ralada e tomate picado)
Lanche Pré II 9:15h	Arroz, feijão, carne moída c/vagem e cenoura picadinha Sobremesa: laranja	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba cozida sobremesa: Melancia	Arroz, feijão, Carne cozida c/ mandioca Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão, frango ao molho e salada de alface picada c/ tomate Sobremesa: mamão	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída Sobremesa: melão
Almoço Maternal I e II 9:45h	Arroz, feijão, carne moída c/vagem e cenoura picadinha Sobremesa: laranja	Arroz, feijão, coxinha de frango ao molho e Salada de beterraba cozida sobremesa: Melancia	Arroz, feijão, Carne cozida c/ mandioca Sobremesa: banana maça	Arroz, feijão, frango ao molho e salada de alface picada c/ tomate Sobremesa: mamão	Sopa de legumes (batata/chuchu/cenoura) c/ macarrão e carne moída Sobremesa: melão
HIDRATAÇÃO Maternal I e II 13:30h	Laranja	Melancia	Banana maça	Mamão picado	Melão
Pré II 15:15h	Sopa de feijão c/ macarrão, carne moída e legumes (cenoura e batata)	Sopa de mandioca c/carne cozida	Macarronada com molho vermelho de peito frango e salada de alface picada	Canjiquinha c/ carne moída	Arroz, feijão e frango ao molho c/ abobora madura
Lanche da tarde Maternal I e II 15:30h	Sopa de feijão c/ macarrão, carne moída e legumes (cenoura e batata)	Sopa de mandioca c/carne cozida	Macarronada com molho vermelho de peito frango e salada de alface picada	Canjiquinha c/ carne moída	Arroz, feijão e frango ao molho c/ abobora madura

MAMADEIRA: **SEMPRE** 40min. (no mínimo) Após a refeição

*** pedir sempre mandioca a mais para colocar na sopa para engrossar o caldo.

- As frutas podem ser remanejadas, dentro da semana, quando necessário.
- Bebês com Introdução alimentar até 1 ano, proibido o uso de sal (conforme recomendação da SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria)
- Conforme resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 – proibi o uso de açúcar para crianças menores de 3 anos.



RECEITAS

1. TORTA DE LIQUIDIFICADOR (SEM LEITE E SEM OVOS)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de óleo
- Sal a gosto
- 3 colheres (sobremesa) de vinagre branco (substitui os ovos)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Junte os líquidos no liquidificador e bata, adicione o amido de milho, a farinha e o fermento de uma batidinha pra ficar homogêneo. Se seu liquidificador não for potente, antes de por a farinha coloque o creme em um recipiente e incorpore a farinha e o fermento.

Unte a forma com óleo e farinha.

Jogue uma camada da massa e uma de recheio e jogue massa novamente por cima. O recheio vamos usar, carne moída, abobrinha e cenoura ralada e tomate picadinhos em cubo.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até que fique dourado.



2. BOLO SEM OVO E SEM LEITE

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá cheia de fermento de bolo
- 1 colher de café rasa de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de LÍQUIDO (Sabor)

Modo de preparo

1. Numa vasilha, misture bem a farinha, o açúcar, o fermento e o sal.
2. Acrescente nessa vasilha o óleo e o líquido do sabor de sua preferência.
3. Coloque em forma untada e enfarinhada e asse em forno médio (200C°) de 30 a 40 minutos, ou até que, ao enfiar um palito, este saia seco.

Dicas

A base é a mesma, só variando o sabor. O líquido é o que vai definir o sabor do bolo. Algumas pequenas variações também geram outros sabores:

BRANCO: Usar como líquido 1 xícara de água

LARANJA: Usar como líquido 1 xícara de suco de laranja concentrado

CHOCOLATE: Usar como líquido 1 xícara de água e acrescentar 1 colher de sopa de cacau em pó

MILHO: Usar como líquido 1 xícara de chá de erva doce e trocar meia xícara de trigo por fubá.



3. BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 3 colheres (sobremesa) de vinagre branco de arroz ou de maçã
- 2 xícaras de açúcar
- 3 cenouras médias
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Bata as cenouras no liquidificador com o óleo, até virar um creme.
2. Bata esse creme das cenouras com o óleo com o açúcar e vinagre até ficar bem cremoso (pode ser a mão).
3. Vá adicionando a farinha de trigo peneirada com o fermento.
4. Leve para assar em fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, aproximadamente.

Calda de chocolate

- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- Água para dar ponto de calda

Modo de preparo (Calda)

1. Misturar o chocolate e o açúcar em um pote.
2. Acrescentar água aos poucos até a calda atingir a consistência desejada.



3. BISCOITO DE POLVILHO

1. 500g de polvilho azedo
2. 200ml de água fervente
3. 150ml de óleo em temperatura ambiente
4. 5 ovos
5. Sal a gosto

Modo de fazer

Modo de preparo : **25min**

1. Em uma vasilha acrescente o polvilho, a água fervente e o óleo, misture bem e acrescente o sal a gosto
 2. Adicione por último os ovos, um de cada vez, até obter uma massa consistente.
 3. Coloque a massa em um saquinho de confeiteiro e modele os biscoitos em uma forma (não é necessário untar a forma).
 4. Leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos.
-