**JUNHO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

 ***Orientações:***

- Não adicionar **AÇÚCAR** às frutas e compostos lácteos durante os 2 primeiros anos.

- As refeições devem ser realizadas cadeira própria para a criança em ambiente calmo e agradável.

- Alimentos sólidos podem ser manuseados ou oferecidos no prato, auxiliados de utensílio adequado (colher pequena, estreita e rasa).

- Os líquidos ofertados em copo ou xícara.

“Nesta fase, inicia-se o treinamento para o uso de talheres que é um estímulo à coordenação e à destreza motora, funcionando como importante incentivo ao desenvolvimento”.

**Princípios de alimentação responsiva:**

****1-** alimentar a criança pequena diretamente e assistir as crianças mais velhas quando elas já comem sozinhas. Alimentar lenta e pacientemente, além de encorajar a criança a comer, mas não obrigá-la.

**2-** se a criança recusar o consumo de muitos alimentos, oferecer diferentes combinações de alimentos/preparações, de gostos, texturas e métodos de encorajamento.

**3-** minimizar distrações durante as refeições, pois a criança perde o interesse facilmente.

**4-** reforçar que o período destinado à realização das refeições deve ser momentos de aprendizados e amor – importante conversar com a criança durante a alimentação e manter contato olho a olho.

**5 –** **SAL DE ADIÇÃO** deve ser evitado até os 2 anos de idade.

**Recomendação de água**

- **1 a 3 anos**: 1,3 litros/dias. **Fonte:** DRI, 2006.

**Idade:** 12 a 24 meses. **Textura:** alimentos cortados. **Quantidade:** uma xícara ou tigela de 250ml.

**- Neofobia:** é necessário que a criança prove o novo alimento, em torno de 8 a 10 vezes, mesmo que seja em quantidade mínima. Exposição frequente do mesmo alimento, em diferentes apresentações (receitas).

- **Criança cansada ou super estimulada** com brincadeiras pode não aceitar a alimentação de imediato, assim como o apetite no verão pode ser menor que no inverno.

- Quando a criança for capaz de se servir à mesa e comer sozinha, essa conduta deverá ser permitida e estimulada, mas sempre com supervisão, para evitar engasgos. É importante deixa-la comer com as mãos e não cobrar limpeza no momento da refeição. Quando souber manipular adequadamente a colher, pode-se substituí-la pelo garfo.

- Comportamentos como recompensas, chantagens, subornos, punições ou castigos para forçar a criança a comer, devem ser evitados, pois podem reforçar a recusa alimentar da criança. **A criança não deve ser obrigada a comer tudo que está no prato.**

- A alimentação da criança deve ser lúdica, estimulando sua curiosidade pelos aromas, texturas, cores, sabores dos alimentos e autonomia para alimentar-se sem a coerção do adulto (formação de bons hábitos alimentares). Refeição com grande variedade de cores, texturas, formas interessantes e colocação no prato de forma atrativa.

- Líquidos, somente água, APÓS AS REFEIÇÕES (durante a refeição distendem o estômago, podendo dar o estímulo de saciedade precocemente).

- Recomendação do uso de compostos lácteos, enriquecidos com vitaminas e minerais com ferro, zinco, vitamina A, DHA, ômegas (especialmente ômega 3) e prebióticos.

- Nas refeições com frutas, duas (ou mais) variedades poderão ser oferecidas às crianças.

- Sempre utilizar as frutas com o maior grau de maturação.

- Os vegetais para os refogados e para as saladas, assim como algumas frutas são da Agricultura Familiar da região, portanto, dependendo as condições climáticas, alguns poderão ser substituídos.

- Preparar os alimentos na quantidade exata do consumo, evitando desperdícios.

******- A inclusão dos alimentos sazonais (milho verde, ponkan, melancia, kiwi, morango, amora, pepino, batata salsa, entre outros) será no decorrer dos meses.

- Pratos e utensílios individuais para cada criança.

- Deixar o alimento esfriar naturalmente, sem assoprar (contaminação).

- Higienizar bem as mãos (crianças e de quem for realizar a oferta dos alimentos à criança).

- O cardápio deverá ser rigidamente seguido e alterações de preparações deverão ser comunicadas ao Setor de Alimentação Escolar.

FRUTAS que FARÃO parte na lista de compras de acordo com os processos licitatórios e a SAFRA: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA,, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA.

VERDURAS E LEGUMES que FARÃO parte na lista de compras de acordo com os processos licitatórios e a SAFRA: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRIÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.

ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

**CRIANÇAS EM PERÍODO INTEGRAL (0-3 ANOS):** NO MÍNIMO 3 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS).

**CRIANÇAS EM PERÍODO PARCIAL (0-3 ANOS) MATUTINO E VESPERTINO:** NO MÍNIMO 2 REFEIÇÕES (30% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS).

**Sugestões para Cardápios Festivos:**

****Páscoa, Dia das Crianças, Festas juninas. Natal, etc,** para esta faixa etária não é recomendado oferecer alimentos ricos em açúcares. Portanto, recomenda-se que as atividades desenvolvidas sejam as que utilizem somente frutas e verduras (pratos coloridos, cestas de frutas, entre outros). Se forem realizar pães, bolos e salgados, os mesmos devem ter as frutas e vegetais em sua composição. Vitaminas e sucos naturais estão liberados para estas festividades.

**JUNHO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA***  | ***TERÇA-FEIRA*** ***01*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***02*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***03*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***04*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** |  | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO******10:50*** |  | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA REFOGADA COM BATATA, CHUCHU E CENOURA- SALADA DE ACELGA E BETERRABA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES- BATATA SOUTEÉ- SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- FAROFA DE CENOURA- FRANGO REFOGADO- SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE FLOR - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA RECHEADO COM CENOURA- SALADA ALFACE, TOMATE, PEPINO- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** |  | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA- ROSCA DE POLVILHO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)- SALADA DE FRUTA | ***Imagem relacionada***- COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA |
| ***JANTA******15:50*** |  | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM | - SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR |

**JUNHO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***07*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***08*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***09*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***09*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***10*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- FRANGO XADREZ (CEBOLA, PIMENTÃO VERDE, VERMELHO E AMARELO)- BATATA PALHA- SALADA DE REPOLHO ROXO E CENOURA RALADOS- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA REFOGADA- BATATA DOCE ASSADA- ABOBRINHA REFOGADA- SALADA DE BETERRABA COZIDA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO-CARNE MOÍDA REFOGADA- MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO- SALADA DE ALFACE AMERICANA E TOMATE- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- VIRADO DE FEIJÃO- FRANGO REFOGADO- ACELGA REFOGADA- SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- QUIBE ASSADO- SALADA TIPILE, ALFACE, TOMATE, PEPINO, FARINHA TRIGO PARA QUIBE- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA- SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA- PÃO DE QUEIJO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA  | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)- SALADA DE FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA |
| ***JANTA******15:50*** | SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM | ***Imagem relacionada***- SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR |

**JUNHO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***14*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***15*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***16*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***17*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***18*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- FRANGO GRELHADO EM TIRAS- FAROFA DE LEGUMES- REPOLHO VERDE REFOGADO- CENOURA COZIDA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA REFOGADA COM BATATA, CHUCHU E CENOURA- SALADA DE ACELGA E BETERRABA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE MOÍDA COM OVOS E LEGUMES- BATATA GRATINADA COM MOLHO BRANCO E QUEIJO- SALADA DE ALFACE E TOMATE- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- POLENTA CREMOSA- FRANGO AO MOLHO- SALADA DE COUVE-FLOR- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- MACARRÃO- ALMONDEGAS AO MOLHO- PEPINO E VAGEM- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA- CEREAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA- SAGU DE UVA- CREME BAUNILHA(PARA ACIMA DE 2 ANOS) | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)- SALADA DE FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA |
| ***JANTA******15:50*** | SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUINA, BATATA, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM | ***Imagem relacionada***- SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR |

**JUNHO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***21*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***22*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***23*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***24*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***25*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- FRANGO ACEBOLADO- FAROFA DE LEGUMES- REPOLHO REFOGADO- CENOURA COZIDA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- BATATA SALSA COZIDA- CARNE BOVINA AO MOLHO- SALADA DE ACELGA E BETERRABA RALADA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES- AIPIM COZIDO- SALADA DE ALFACE E TOMATE- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- VIRADO DE FEIJÃO- FRANGO REFOGADO- SUFLE DE LEGUMES- SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE SUÍNA ASSADA COM BATATA DOCE- SALADA ALFACE, TOMATE, PEPINO- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTAGRANOLA | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA- BOLO TIPO NEGA MALUICA (ACIMA DOIS ANOS) | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)- SALADA DE FRUTA | ***Imagem relacionada***- COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA |
| ***JANTA******15:50*** | SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM | - SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **JUNHO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***28*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***29*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***30*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***01*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***02*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- FRANGO A PIZZAIOLO (GRELHADO COM QUEIJO E TOMATE)- BOLINHO DE ESPINAFRE ASSADO- CHUCHU- CENOURA COZIDA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA COM TOMATE, BATATA- SPATZLE (MACARRÃO ALEMÃO, RECEITA EM ANEXO) - SALADA DE ACELGA E BETERRABA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE MOÍDA COM OVOS E LEGUMES- ABÓBORA ASSADA- SALADA DE ALFACE E TOMATE- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO-QUIRERA- FRANGO AO MOLHO- COUVE MANTEIGA REFOGADA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- PURE DE BATATA SALSA- CARNE MOÍDA AO CREME DE MILHO- VAGEM- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | **ESPECIAL SÃO JOÃO**- COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA- CEREAL TIPO NESTON- CANJICA(PARA ACIMA DE 2 ANOS) | **ESPECIAL SÃO JOÃO**- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTAPINHÃO (PARA ACIMA DE 2 ANOS) | **ESPECIAL SÃO JOÃO**- COMPOSTO LÁCTEO- FRUTAMILHO VERDE (PARA ACIMA DE 2 ANOS) | **ESPECIAL SÃO JOÃO**Festa Junina - história, comidas e características da festa- COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)- SALADA DE FRUTAPIPOCA (PARA ACIMA DE 2 ANOS) | **ESPECIAL SÃO JOÃO**- COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA- MAÇÃ DO AMOR (PARA ACIMA DE 2 ANOS) |
| ***JANTA******15:50*** | SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUINA, BATATA, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM | ***Imagem relacionada***- SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***05*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***06*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***07*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- BIFE A ROLE DE PEITO DE FRANGO (RECHEADO COM PIMENTÃO, CENOURA) COZIDO AO MOLHO DE TOMATE, - PURE DE ABOBORA COM BATATA SALSA- REPOLHO VERDE REFOGADO- CENOURA COZIDA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE DE PANELA COM AIPIM E TOMATE- SALADA DE ACELGA E BETERRABA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA- SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA- SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA- ARROZ DOCE | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA |
| ***JANTA******15:50*** | SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA |

 | ***Imagem relacionada*** |
| **SPAETZLE (OU SPÄTZLE) – macarrão alemão** |  |

**MASSA:**

* 500 g farinha de trigo
* 1 colher de chá de sal
* 5 ovos
* 250 ml de água (ou quanto baste)

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos, a farinha e o sal.
2. Junte a água e mexa bem, até a massa ficar na consistência certa, despeje a massa em água fervente, com uma colher de sopa fazendo fios.
3. Quando a massa subir é que está pronta.
4. Retire da panela e reserve.