



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUGESTÕES PARA O PREPARO DE SUCOS DE FRUTAS NATURAIS

SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO

Ingredientes:

- 2,0 KG de melancia;
- 2 unidades de limão;
- 2 litros de água filtrada.

Modo de preparo:

Bater a melancia no liquidificador com a água e acrescentar o suco dos limões. Coar e servir.

Obs.: Não é necessária a adição de açúcar.

Rendimento: 4 litros. 20 porções de 200ml.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUCO DE CENOURA, MAÇÃ E LIMÃO

Ingredientes:

- 10 cenouras;
- 10 maçãs;
- 10 limões;
- 2 litros de água filtrada.

Modo de preparo:

Bater as cenouras e as maçãs com a água no liquidificador e acrescentar o suco dos limões. Coar e servir.

Obs.: Não é necessária a adição de açúcar.

Rendimento: 3 litros. 15 porções de 200ml.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUCO DE CENOURA, LARANJA E LIMÃO

Ingredientes:

- 10 cenouras;
- 10 laranjas;
- 10 limões;
- 2 litros de água filtrada.

Modo de preparo:

Bater as cenouras e as laranjas com a água no liquidificador e acrescentar o suco dos limões. Coar e servir.

Obs.: Não é necessária a adição de açúcar.

Rendimento: 3,5 litros. 17 porções de 200ml.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUCO DE LARANJA COM LIMÃO

Ingredientes:

- 12 laranjas;
- 8 limões;
- 2 litros de água filtrada.

Modo de preparo:

Espremer as laranjas, os limões e acrescentar a água. Coar e servir.

Obs.: Não é necessária a adição de açúcar.

Rendimento: 3,5 litros. 17 porções de 200ml.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUCO REFRESCANTE DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes:

2,5 abacaxi descascado
Suco de 5 limões
50 folhas grandes de hortelã
10 copos água gelada
Gelo a gosto

Modo de Preparo:

Corte o abacaxi em cubos, coloque no liquidificador e acrescente os outros ingredientes. Bata até a consistência ficar homogênea. Sirva bem gelado.

Rendimento: 4 litros. 20 porções de 200ml.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUCO DE MAÇÃ COM COUVE E CENOURA

Ingredientes:

10 cenouras
20 folhas de couve
40 galhos de salsinha
20 maçãs
4 L de água

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva.

Rendimento: 4 litros. 20 porções de 200ml.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUCO DE MAÇÃ, LARANJA E AGRIÃO

Ingredientes:

2 agriões picados
5 maçã com casca
1,5 de água
8 laranjas

Modo de preparo:

Espremer as laranjas. Bater o suco das laranjas com os outros ingredientes no liquidificador. Adoçar a gosto, servir gelado.

Rendimento: 4 litros. 20 porções de 200ml.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUCO DE GOIABA COM MAÇÃ

Ingredientes:

4 goiabas maduras

3maçã grande

2 litro de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

Coar e acrescentar mais 1 litro de água bem gelada.

Rendimento: 3 Litros. 15 porções de 200ml.