

CARDÁPIO - 2 semestre de 2024 / MODALIDADE DE ENSINO - creche
ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1 a 2 anos)
PERÍODO (integral)

CRECHE DOCE INFÂNCIA

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
café da manhã (1 ano)	mingau de cereais	mingau de cereais	mingau de cereais	mingau de cereais	mingau de cereais
café da manhã (2 anos)	pão com margarina suco	cuscuz e leite achocolatado	rosca com suco	cuscuz e leite achocolatado	rosca com suco
almoço	arroz, feijão, macarrão com carne moída e pts	baião de dois e frango ao molho salada	arroz, feijão, picadinho de carne com legumes fruta	baião de dois, frango ao molho salada	arroz, feijão e macarrão com frango desfiado
lanche da tarde	pão com carne e suco	biscoito com suco	rosca com suco	bolo com suco fruta	rosca com suco
Jantar	sopa	sopa	sopa	sopa	sopa



ESATADO DO PARÁ
PREFEITURA MUNICIPAL DE XINGUARA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Obs.: para os alunos com intolerância à lactose, substituir o leite integral por zero lactose, sendo assim o leite integral, bebida láctea, nunca devem ser utilizados em preparações destinados a esses alunos

nutricionista responsável técnica: Ana Paula Sobreira Lustosa CRN: 4108/PA

nota: a fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. o estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado. atenção: é proibido a alteração do cardápio sem a autorização da nutricionista, art. 14 da res. nº 26/2013- FNDE



ESTADO DO PARÁ
PREFEITURA MUNICIPAL DE XINGUARA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

ficha técnica de preparação

1 cardápio : mamadeira de mingau de aveia ou multicerais

tipo de preparação – cafe da manhã

consistência – pastosa

ingredientes	quantidade per capta
aveia ou multicereais	4 g
açúcar	5 g
leite em pó	13 g
água para diluição do leite	130 ml

modo de preparo:

- preparar o leite como de costume;
- diluir a aveia no leite e acrescentar o açúcar.
- cozinhar em fogo brando até obter a consistência desejada para copo
- sugestão: a aveia poderá ser substituída por amido de milho na mesma quantidade.

	valor nutricional mingau de aveia											
	cho(g)	ptn(g)	lip(g)	kcal	fibras (g)	calcio (mg)	magnésio (mg)	ferro (mg)	sódio (mg)	zinco (mg)	vitamina a (ug)	vitamina c (mg)
creches 1 ano	12,74	3,86	3,84	100,93	0,36	118,02	14,82	0,25	42,19	0,46	46,93	0,00

CARDÁPIO 1: pão com margarina e suco

ingredientes	per capta	130 alunos
açúcar	10 g	1,5 kg
margarina	2,5 g	400 g
pão francês	25 g	130 unidades
polpa	40 g	5 kg
água	120 ml	15 litros

Modo de preparo

- Acrescentar o achocolatado ao leite e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir o pão com margarina e o achocolatado.

	Valor nutricional pão com suco											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magné sio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitami na A (Ug)	Vitami na C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20

CARDÁPIO 2: cuscuz com leite achocolatado

	per capita	per capta 130 alunos
leite	10 g	1,3 kg (5 pacotes de 400 g)
achocolatado	8 g	1 kg
massa de milho	20 g	3,5 kg
margarina	2,5 g	400 g
água	120 ml	15 litros

]

Modo de preparo:

- Em uma bacia coloque a massa de milho e sal e coloque a água aos poucos.
- Com as mãos amasse o cuscuz bem forte para a massa sair entre os dedos, à massa não pode ficar muito mole.
- Coloque na cuscuzeira já preparada com água e deixa descansar por 20 minutos
- Leve ao fogo médio por 15 minutos
- Apague o fogo e deixe tampado ainda por 5 minutos
- Adicione a ponta da faca de margarina e sirva.
- Ferva bem o leite adicione o achocolatado e sirva em seguida..

CRECHE E PRE ESCOLA	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
	29,35	5,56	6,35	193	2,06	123,14	50	1,24	61,45	0,90	101,9	1,48

CARDÁPIO 3: arroz, feijão, macarrão com carne moída

ingredientes	creche e pré escola	per capta 100 alunos
alho	2,4 g	240 g
arroz	40 g	4 kg
feijão	10 g	1 kg
carne moída	40 g	4 kg
cebola	3 g	300 g
cheiro verde	3 g	300 g
colorau	0,3 g	30 g
extrato de tomate	7 g	680 g (2 pacotes)
macarrão	20 g	2 kg
óleo de soja	5 g	500 ml
sal	0,5 g	50 g
proteína de soja	8 g	800 g

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar o cheiro verde, a melancia e o tomate. picar o cheiro verde e o tomate em cubos;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau e o extrato de tomate. Acrescentar o tomate e deixar engrossar;
- Misturar ao macarrão, salpicar cheiro verde e servir .

Valor nutricional do macarrão com carne moída												
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamin a C (mg)
PRE ESCOLA	42,21	11,69	6,05	270	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61

CARDÁPIO 4: frango ao molho e salada

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 100 alunos
arroz	50 g	5 kg
feijão	10 g	1 kg
alho	1,5 g	150 g
cebola	2 g	200 g
frango	40 g	4 kg
açafrão	0,5 g	50 g
óleo de soja	5 ml	500 ml
sal	0,8 g	80 g
cheiro verde	3 g	300 g
alface	10 g	1 kg
tomate	10 g	1 kg
banana	40 g	4 kg

Modo de Preparar:

Higienizar e picar em cubinhos os legumes; Preparar o arroz e feijão como de costume;

Refogar o frango utilizando os temperos, a cebola, o colorau e acrescentar os legumes, cobrir com água e deixar cozinhar. Servir o frango, o arroz e os legumes.

Valor nutricional galinhada e feijão com couve											
CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
42,33	11,79	6,38	273,92	2,02	29,39	36,36	0,78	348,02	0,95	109,13	17,85

CARDÁPIO 5: picadinho de carne com legumes

ingredientes	per capita	per capta 100 alunos
arroz	50 g	5 kg
feijão	10 g	1 kg
alho	2,4 g	240 g
cebola	3 g	300 g
carne em pedaços	40 g	4 kg
colorau	0,3 g	30 g
mandioca	20 g	2 kg
abobora	15 g	1,5 kg
óleo de soja	5 g	500 g
sal	0,9 g	90 g
cheiro verde	3 g	300 g
laranja	70 g	7 kg

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar os legumes;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola, e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde;
- Servir o arroz, a carne, o feijão.

Valor nutricional picadinho de carne com legumes											
Creche e pre escola	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
	10,74	5,80	271,5	3,93	23,92	49,87	1,88	372,37	2,44	27,8	19,52

CARDÁPIO 6: arroz, feijão, macarrão com frango

ingredientes	creche e pré escola	per capta 100 alunos
alho	2,4 g	240 g
arroz	50 g	5 kg
feijão	10 g	1 kg
frango	40 g	4 kg
cebola	3 g	300 g
cheiro verde	3 g	300 g
colorau	0,3 g	30 g
extrato de tomate	7 g	680 g (2 pacotes)
macarrão	20 g	2 kg
óleo de soja	5 g	500 ml
sal	0,5 g	50 g

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Refogar ao frango utilizando os temperos, a cebola, o colorau e o extrato de tomate. Acrescentar o tomate e deixar engrossar;
- Misturar ao macarrão, salpicar cheiro verde e servir .

	Valor nutricional do macarrão com carne moída											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamin a C (mg)
PRE ESCOLA	42,21	11,69	6,05	270	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61

CARDÁPIO 7: pão com carne e suco

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capta	130 alunos
pão francês	25 g	100 unidades
alho	1 g	200 g
cebola	1 g	200 g
óleo	1 ml	200 ml
carne moída	30 g	3 kg
extrato de tomate	3,5 g	450 g
polpa de fruta	40 g	5 kg
açúcar	10 g	2 kg

modo de preparo:

- Hidratar a proteína de soja com água morna, deixar descansar por uns minutos, escorrer a água
- Higienizar e cortar os temperos, ralar a cenoura
- Refogar a carne e a proteína de soja junto aos temperos, acrescentar a cenoura e o extrato de tomate.
- Recheiar os pães com o molho de carne. Fazer o suco como de costume e servir junto com o pão.

	Valor nutricional pão com carne e suco											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamin a C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	47,88	14,02	9,42	332,39	4,16	29,82	41,28	1,78	531,50	3,30	147,84	384,45



ESATADO DO PARÁ
PREFEITURA MUNICIPAL DE XINGUARA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

CARDÁPIO 8: biscoito com suco

ingredientes	per capta	130 alunos
polpa	40 g	5 kg
biscoito	30 g	4 kg
açúcar	5 g	650 g

Modo de preparo

fazer o suco como de costume

servir 5 biscoitos mais 1 copo de suco para cada aluno.

	valor nutricional suco de fruta e biscoito											
	cho(g)	ptn(g)	lip(g)	kcal	fibras (g)	calcio (mg)	magnésio (mg)	ferro (mg)	sódio (mg)	zinco (mg)	vitamina a (ug)	vitamina c (mg)
creches 1 ano	9,75	0,67	0,07	42,25	0,96	6,60	10,85	0,15	0,60	0,07	2	31,93

CARDÁPIO 8: bolo de chocolate e suco

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capta	100 alunos
açúcar	10 g	1 kg
leite em pó	6 g	1 kg
achocolatado	3,5 g	350 g
farinha de trigo	18 g	2 kg
ovo		10 unidades
óleo	4 ml	400 g
fermento em pó	0,7 g	70 g
polpa de fruta	30 g	3 kg
açúcar para o suco	10 g	1 kg

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador, as gemas, o óleo.
- Acrescentar a farinha de trigo, o achocolatado, o açúcar e por último, o fermento;
- Bater as claras em neve e misturar delicadamente à massa;
- Levar para assar em forma untada e enfarinhada, por aproximadamente 35 minutos (em forno médio);
- Fazer o suco como de costume e servir com uma fatia de bolo

Valor nutricional do bolo de chocolate												
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamin a C (mg)
PRE ESCOLA	42,21	11,69	6,05	270	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61



ESTADO DO PARÁ
PREFEITURA MUNICIPAL DE XINGUARA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

cardápio 9 : sopa tipo de preparação – almoço consistência – solida berçário

ingredientes	quantidade per capta	alunos
alho	1 g	50 g
mandioca ou batata	20 g	1 kg
abobora ou cenoura	20 g	1 kg
carne moída	20 g	1 kg
cebola	1 g	100 g
colorau	1 g	100 g
macarrão	34 g	1 kg
óleo de soja	1 ml	50 ml

modo de preparo:

- higienizar o cheiro verde, a melancia, picar o cheiro verde ;
- refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau , acrescentar o macarrão, completar com água e deixar cozinhar.

	valor nutricional sopa de macarrão com carne moída											
	cho(g)	ptn(g)	lip(g)	kcal	fibras (g)	calcio (mg)	magnésio (mg)	ferro (mg)	sódio (mg)	zinco (mg)	vitamina a (ug)	vitamina c (mg)
creches 1 ano	24,41	8,48	5,44	180,56	3,88	69,41	73,41	1,17	155	0,81	28,48	4,36

CARDÁPIO 10: rosca com suco

ingredientes	per capta	130 alunos
açúcar	10 g	1 kg
margarina	2,5 g	300 g
pão francês	25 g	130 unidades
polpa	40 g	5 kg
água	120 ml	15 litros

Modo de preparo

- Acrescentar o achocolatado ao leite e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir o pão com margarina e o achocolatado.

	Valor nutricional pão com suco											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magné sio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitami na A (Ug)	Vitami na C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20