

CARDÁPIO - 2 semestre de 2024/ MODALIDADE DE ENSINO - CRECHE

ZONA (urbana)

FAIXA ETÁRIA (2 a 5 anos)

PERÍODO (parcial , integral)

CRECHE CRIANÇA FELIZ

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	pão com suco	cuscuz com leite	rosca com suco	cuscuz com leite	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 PARCIAL E INTEGRAL	pão com carne e suco	biscoito com suco	rosca com suco	bolo com suco fruta	rosca com suco
JANTAR BERÇÁRIO	sopa	sopa	sopa	sopa	sopa

Responsável técnica Dra Ana Paula S Lustosa nutricionista CRN 4109/PA

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO 1: pão ou rosca doce com suco

ingredientes	per capta	300 alunos
açúcar	8 g	2.5 kg
pão francês	25 g	160 unidades
polpa	30 g	8 kg
água	120 ml	35 litros

Modo de preparo

- fazer a diluição do leite .Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir.

	Valor nutricional pão com suco											
	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)
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 e achocolatado

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 300 alunos
leite	7 g	2 kg e leite em pó
massa de milho	30 g	9 kg
água	120 ml	35 litros
Achocolatado	8 g	2.4 kg

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
- Ferva bem o leite 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 e proteína de soja

ingredientes	creche e pré escola	per capta 200 alunos
alho	1 g	200 g
arroz	34 g	7 kg
feijão	13 g	3 kg
carne moída	20 g	4 kg
cebola	1 g	200 g
'cheiro verde	1 g	200 g
colorau	0,3 g	60 g
extrato de tomate	2,5 g	500 g
macarrão	10 g	2 kg
óleo de soja	2 g	400 ml
sal	1 g	200 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: picadinho de carne com legumes

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 200 alunos
arroz	34 g	7 kg
feijão	15 g	3 kg
alho	1 g	200 g
cebola	1 g	200 g
carne em pedaços	35 g	7 kg
colorau	0,3 g	60 g
batata	10 g	2 kg
cenoura	10 g	2 kg
óleo de soja	2 ml	400 ml
sal	1 g	200 g
cheiro verde	1 g	200 g
extrato de tomate	2,5 g	500 g
laranja	70 g	14 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, os legumes e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde ; Servir o arroz, a carne, o feijão e uma laranja cortada ao meio.

Valor nutricional picadinho de carne com legumes												
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)
	44,8	10,74	5,80	271,5	3,93	23,92	49,87	1,88	372,37	2,44	27,8	19,52

CARDÁPIO 5: baião de dois e frango ao molho

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 200 alunos
arroz	34 g	7 kg
feijão	15 g	3 kg
alho	1 g	150 g
cebola	2 g	300 g
frango	40 g	6 kg
colorau	0,3 g	45 g
óleo de soja	2 ml	400 ml
sal	1 g	200 g
cheiro verde	1 g	200 g
alface	10 g	2 kg
tomate	10 g	2 kg
banana	70 g	14 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar o tomate e alface em água clorada, cortar em cubinhos e picar o alface, misturar.
- cozinhar o feijão como de costume deixando ao dente, acrescentar o arroz, refogar junto aos temperos , cobrir com água e deixar secar.
- Cortar o frango em cubos, refogar junto aos temperos e deixar cozinhar, mas deixando caldo.

Valor nutricional galinhada e feijão											
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 6: arroz, feijão, macarrão com frango desfiado

ingredientes	creche e pré escola	per capta 200 alunos
alho	1 g	200 g
arroz	34 g	7 kg
feijão	15 g	3 kg
peito de frango	30 g	6 kg
cebola	1 g	200 g
'cheiro verde	1 g	200 g
colorau	0,3 g	60 g
extrato de tomate	2,5 g	500 g
macarrão	20 g	4 kg
óleo de soja	2 g	400 ml
sal	1 g	200 g

- Cozinhar o macarrão em água com óleo sempre deixando ao dente.
- temperar e cozinhar o peito de frango, em seguida desfiar e refogar junto aos temperos. Em seguida adicionar o macarrão ao frango e o molho de tomate e refogar por poucos minutos.
- servir o arroz, feijão e macarrão.

	Valor nutricional do macarrão com frango desfiado											
	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	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	300 alunos
pão francês	25 g	160 unidades
alho	1 g	300 g
cebola	1 g	300 g
óleo	1 ml	300 ml
carne moída	25 g	8 kg
extrato de tomate	3,5 g	1 kg
polpa de fruta	27 g	8 kg
açúcar	10 g	3 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.
- Rechear 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	300 alunos
polpa	30 g	9 kg
biscoito	30 g	9 kg
açúcar	5 g	2 kg

Modo de preparo

- 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 9: pão ou rosca doce com suco

ingredientes	per capta	300 alunos
açúcar	8 g	2.5 kg
pão francês	25 g	150 unidades
polpa	30 g	8 kg
água	120 ml	35 litros

Modo de preparo

- fazer a diluição do leite .Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir.

	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 10: bolo de chocolate e suco

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capta	300 alunos
açúcar	10 g	3 kg
leite em pó	6 g	2 kg
achocolatado	3,5 g	1 kg
farinha de trigo	18 g	5 kg
ovo		25 unidades
óleo	4 ml	1.2 litros
fermento em pó	0,7 g	210 g
polpa de fruta	30 g	9 kg
açúcar para o suco	10 g	3 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

cardápio 11: sopa tipo de preparação – almoço consistência – solida berçário

ingredientes	quantidade per capta	30 alunos
alho	2 g	100 g
mandioca ou batata	20 g	1 kg
abobora ou cenoura	20 g	1 kg
carne moída	25 g	1 kg
cebola	2 g	60 g
colorau	1 g	30 g
macarrão	34 g	1 kg
óleo de soja	1 ml	30 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)	magnési o (mg)	ferro (mg)	sódio (mg)	zinco (mg)	vitamin 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



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