



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

CARDÁPIO - 2 semestre de 2024 / MODALIDADE DE ENSINO - creche
ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1 a 5 anos)
PERÍODO (berçário, parcial e integral)

CRECHE DANIELA AMARAL

	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 (todos)	cuscuzeiro com leite	pão caseiro com suco	cuscuzeiro com leite	pão francês com suco	cuscuzeiro com leite
Almoço (integral)	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 (todos)	cuscuzeiro com leite	pão caseiro com suco	bolo com suco	pão francês com suco	cuscuzeiro com leite
Jantar (1 ano)	sopa	sopa	sopa	sopa	sopa

RT: Dra Ana Paula S.Lustosa CRN 4108/PA



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

ficha técnica de preparação

1 cardápio : mamadeira de mingau de aveia ou multicerais

tipo de preparação – cafe da manhã

consistência – pastosa

<u>ingredientes</u>	quantidade per capta	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

preparação: pão caseiro tipo: café da manhã consistência: branda etapa de ensino: creche e pre escola

	Quantidade por aluno (g) Per capita	Per capta 100 alunos
Açúcar	10 g	1 kg
Suco concentrado	25 ml	2,5 litros
margarina	3	300 g
leite	2 g	200 ml
Oleo	3 ml	300 ml
Fermento biologico	0,2 g	20 g
Farinha de trigo	20 g	2 kg

modo de preparo:

- aquecer a água. Em seguida adicione o fermento, não mexa, deixar descansar. Acrescentar o açúcar e o sal e o óleo.
- Acrescente a farinha de trigo, misture e amasse e sove ate dar o ponto de enrolar. Descansar a massa por 10 min.
- Em seguida enrole e deixe descansar ate dobrar de tamanho, colocar em forno médio em forma untada com óleo, e assar por 30 a 40 min.
- Passar a ponta da faca de margarina no pão . Fazer o suco como de costume e servir com uma fatia de pão

	Valor nutricional do pão caseiro											
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 2: cuscuz com leite achocolatado

	per capita	per capta 200 alunos
leite	12 g	2,4 kg (6 pacotes de 400 g)
achocolatado	10 g	2 kg (5 pacotes de 400 g)
massa de milho	30 g	12 pacotes
margarina	2,5 g	500 g
água	140 ml	28 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 e proteína de soja

ingredientes	creche e pré escola	per capta 100 alunos
alho	1 g	100 g
arroz	34 g	4 kg
feijão	13 g	2 kg
carne moída	30 g	3 kg
cebola	1 g	100 g
'cheiro verde	1 g	100 g
colorau	0,3 g	40 g
extrato de tomate	2,5 g	300 g
macarrão	20 g	2 kg
óleo de soja	2 g	200 ml
sal	1 g	100 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 100 alunos
arroz	34 g	4 kg
feijão	13 g	2 kg
alho	1 g	100 g
cebola	1 g	100 g
carne em pedaços	50 g	5 kg
colorau	0,3 g	30 g
batata	10 g	1 kg
cenoura	10 g	1 kg
óleo de soja	2 ml	200 ml
sal	1 g	100 g
cheiro verde	1 g	100 g
extrato de tomate	2,5 g	400 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, 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 100 alunos
arroz	34 g	3 kg
feijão	13 g	2 kg
alho	1 g	100 g
cebola	2 g	200 g
frango	40 g	3 kg
colorau	0,3 g	30 g
óleo de soja	2 ml	200 ml
sal	1 g	100 g
cheiro verde	1 g	100 g
alface	10 g	1 kg
tomate	10 g	1 kg
banana	70 g	7 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	100 g
arroz	34 g	4 kg
feijão	13 g	2 kg
peito de frango	30 g	3 kg
cebola	1 g	100 g
'cheiro verde	1 g	100 g
colorau	0,3 g	30 g
extrato de tomate	2,5 g	300 g
macarrão	20 g	2 kg
óleo de soja	2 g	200 ml
sal	1 g	100 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 8: bolo de chocolate e suco

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capta	200 alunos
açúcar	10 g	2 kg
leite em pó	6 g	1 kg
achocolatado	3,5 g	700 g
farinha de trigo	18 g	4 kg
ovo		18 unidades
óleo	4 ml	800 g
fermento em pó	0,7 g	140 g
polpa de fruta	30 g	6 kg
açúcar para o suco	10 g	2 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	200 alunos
alho	1 g	200 g
mandioca ou batata	20 g	4 kg
abobora ou cenoura	20 g	4 kg
carne moída	20 g	4 kg
cebola	1 g	200 g
colorau	1 g	200 g
macarrão	34 g	6 kg
óleo de soja	1 ml	200 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	200 alunos
açúcar	10 g	2 kg
margarina	2,5 g	500 g
pão francês	25 g	100 unidades
polpa	30 g	6 kg
água	120 ml	24 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)	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