



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

**CARDÁPIO 2 SEMESTRE DE 2024/ MODALIDADE DE ENSINO( *Ensino Fundamental I e II*)**  
**ZONA (*urbana*) FAIXA ETÁRIA (*6 a 14 anos*) PERÍODO (*parcial*) ESCOLA BETEL**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
baião do de três	pão com carne e SUCO	galinhada	canjica	galinhada

**RESPONSÁVEL TÉCNICO: DRA ANA PAULA S. LUSTOSA CRN 4108/PA**



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

**Preparação: baião de três**

**tipo: lanche**

**consistência: sólida**

**etapa de ensino: ensino fundamental**

- 20 kg de arroz
- 1 kg de cebola
- 300 g de alho
- 2 litros de óleo
- 300 g de colorau
- 10 kg de carne moída
- 1 maço de cheiro verde
- 2 kg de cenoura

Modo de Preparar:

- fazer o arroz e feijao como de costume
- higienizar com água clorada e ralara a cenoura.
- refogar a carne junto aos temperos e adicionar , o arroz , a cenoura e o feijão e cobrir com água. Deixar cozinhar.

Valor nutricional baião de tres

	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)
FUNDAMENTAL	62,39	20	8,58	406	8	84,82	102,62	3,75	381	3,48	165	36

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

### preparação: pão com carne e suco

- 1 kg de Cebola
- 300 g de alho
- 2 kg de Extrato de tomate
- 200 g de Colorau
- 1 litro de Óleo
- 8 kg Carne moída
- 3 pacotes de açúcar
- 360 pães
- 14 kg de polpa
- 2 kg de cenoura

### Modo de Preparar:

- Higienizar e cortar os temperos, ralar a cenoura.
- Refogar a carne junto aos temperos e a cenoura
- Deixar refogar por alguns minutos
- Recheiar os pães com o molho de carne.
- Fazer o suco como de costume e servir com pão.

**Valor nutricional Pão com carne e soja e suco**

CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamina C (mg)
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

**Preparação: galinhada**

**Tipo: lanche**

**consistência: sólida**

**etapa de ensino: ensino fundamental**

- 1 kg de cebola
- 2 litros de óleo
- 300g de alho
- 20 kg de arroz
- 2 kg cenoura
- 1 e ½ caixa de banana
- 300 g açafraão
- 4 pacote de alface
- 4 kg de tomate
- 2 pacote de cheiro verde
- 25 kg de frango

Modo de preparo:

Temperar o frango e refogar até que fique bem corado.

Ralar a cenoura bem fininha

Acrescente o arroz lavado ao frango com os temperos, o milho e cenoura refogando por alguns minutos.

Adicionar água encobrinando todo o arroz e deixar cozinhar até que fique macio

Lavar os vegetais em água clorada, e picar em cubinhos o tomate e cortar fininho a alface, servir junto com a galinhada.

Valor nutricional da galinhada

fundamental	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamina C (mg)
	49,48	11,70	18,57	416,08	3	25,99	138,51	1,22	301,75	1,74	2,80	2,12

### preparação: canjica

- 2 pacotes de Açúcar
- 16 pacotes de Milho de canjica
- 14 pacotes de 400 g de leite em pó
- 2 pacotes de açúcar
- 6 pacotes de coco ralado

#### •Modo de Preparar:

- Cozinhar a canjica, deixando-a sem água;
- Acrescentar o leite fluido, diluir o leite em pó e acrescentar aos outros ingredientes;
- Servir quente ou fria, conforme a preferência dos alunos.

#### •Sugestões:

- O coco poderá ser substituído por leite de coco.
- Salpicar canela, se desejar.

**Valor nutricional da canjica**

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)
65,65	10,83	12,35	417,07	3,32	264,80	33,80	0,45	153,84	1,25	65,50	0,08



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



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



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





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