



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

CARDÁPIO: 2 semestre de 2024

MODALIDADE DE ENSINO (*ensino fundamental 1 e 2*)

ZONA (*rural*)

FAIXA ETÁRIA *6 a 14 anos* **PERÍODO** (*parcial*)

ESCOLAS DO CAMPO: SÃO JOSE DO ARAGUAIA

ESCOLA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SÃO JOSÉ	macarrão com carne moída	galinhada	picadinho de carne com legumes fruta	galinhada	canjica

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA



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

Preparação: macarrão com carne moída

tipo: lanche

consistência: sólida

etapa de ensino: ensino fundamental

- 1Kg de cebola
- 1 litro de óleo de soja
- 10 unidades de extrato de tomate
- 1 kg de sal
- 500 g de alho
- 24 pacote de macarrão espaguete
- 12 kg de carne moída
- 1 pacote de proteína de soja

Modo de Preparar:

- 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 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)
FUNDAMENTAL	60,26	16,91	10,32	401,59	4,22	63,11	46,22	1,89	278,57	3,37	104,49	20,37



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

Preparação: galinhada

Tipo: lanche

consistência: sólida

etapa de ensino: ensino fundamental

- 1kg de cebola
- 5 litros de óleo
- 500 g de alho
- 25 kg de arroz
- 100 g açafraão
- 6 kg de repolho
- 6 kg de tomate
- 4 pacote de cheiro verde
- 30 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. aicionar água encobrimdo 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



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

Preparação: canjica Tipo: lanche consistência: sólida etapa de ensino: ensino fundamental

- 3 pacotes de Açúcar
- 24 pacotes de Milho de canjica
- 15 pacotes de leite em pó

- **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.

Valor nutricional da canjica

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)
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

Preparação: picadinho de carne com legumes

tipo: lanche

consistência: sólida

etapa de ensino: ensino fundamental

- 1kg de cebola
- 2litros de óleo
- 500 g alho
- 25 kg de arroz
- 100 g de colorau
- 7 kg de mandioca
- 7 kg de cabutia
- 2 pacote de cheiro verde
- 12 kg de carne moída

Modo de Preparar:

- fazer o arroz como de costume
- higienizar e cortar em cubinhos os legumes. Refogar a carne junto aos temperos, adicionar os legumes e cobrir com água. Deixar cozinhar.
- Servir o arroz junto com o picadinho de carne.

Valor nutricional picadinho de carne com legumes

	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