



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

CARDÁPIO EMERGENCIAL 1 BIMESTRE 2025 MODALIDADE DE ENSINO - CRECHE
ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1 a 5 anos)
PERÍODO (parcial e integral)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE PARCIAL	pão com margarina e suco	rosca com leite achocolatado	cuscul e leite achocolatado	pão com margarina e suco	cuscul e leite achocolatado
ALMOÇO	arroz, feijão, macarrão com carne moída e pts e salada	arroz, feijão, picadinho de carne com legumes	arroz, feijão, frango ao molho e salada	arroz, feijão, picadinho de carne com legumes	arroz, feijão, frango ao molho e salada
LANCHE DA TARDE	pão com carne e suco	rosca com suco	sopa	pão com margarina suco	biscoito com suco

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

JANTAR (BERÇÁRIO)	sopa	sopa	sopa	sopa	sopa
---------------------	------	------	------	------	------

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO 1: pão com margarina e suco

ingredientes	per capita	100 alunos
açúcar	15 g	2 kg
margarina	5 g	500 g
pão francês	25 g	100 unidades
polpa	40 g	4 kg
água	120 ml	12 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



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

CARDÁPIO 2: cuscuz com leite achocolatado

	per capita	per capta 100 alunos
leite	8 g	800 g (4 pacotes de 200 g)
achocolatado	4 g	(1 pacotes de 400 g)
massa de milho	35 g	8 pacotes
margarina	5 g	500 g
água	120 ml	16 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._

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

CRECHE E PRE ESCOLA	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnési o (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 : arroz, feijão, macarrão com carne moída e proteína de soja

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

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

- 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	per capita	per capta 100 alunos
arroz	40 g	4 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

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

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 5: galinhada e feijão

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 100 alunos
arroz	40 g	4 kg
feijão	10 g	1 kg
alho	2,4 g	240 g
cebola	3 g	300 g
frango	50 g	5 kg
açafrão	0,5 g	50 g
óleo de soja	5 ml	500 ml
sal	0,8 g	80 g

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

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 a couve;
- Preparar feijão como de costume; acrescentar a couve picada.
- Refogar o frango utilizando os temperos, a cebola, o colorau e acrescentar o arroz, cobrir com água e deixar cozinhar. Servir a galinhada com o feijão.

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: frango ao molho e salada

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 100 alunos
arroz	40 g	4 kg
feijão	10 g	1 kg
alho	1,5 g	150 g
cebola	2 g	200 g
frango	50 g	5 kg
açafrão	0,5 g	50 g

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

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 7: pão com carne e suco

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capta	120 alunos
pão francês	50 g	120 unidades
alho	1 g	120 g
cebola	2 g	240 g
óleo	2 ml	240 ml

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

carne moída	16 g	2 kg
pts	1	800 g
extrato de tomate	5 g	680 g (2 pacotes)
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 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

CARDÁPIO 8: sopa

	quantidade per capta	120 alunos
alho	1 g	120 g
cebola	2 g	240 g

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

mandioca	10 g	1,2 kg
abobora	10 g	1,2 kg
carne bovina moída	16 g	2 kg
colorau	0,1 g	12 g
extrato	8 g	1 kg
macarrão	13 g	1,5 kg
óleo de soja	2 ml	240 ml
sal	0,5 g	60 g

Modo de preparo:

- Higienizar e picar os legumes;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola e o colorau, acrescentar os legumes, a água fervente e deixar cozinhar;
- Após a fervura, acrescentar o macarrão (cru) e deixar cozinhar;
- Acrescentar o cheiro verde e servir.

	Valor nutricional sopa											
	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	42,94	12,22	5,60	271	4,46	54,92	57,37	1,98	374	2,14	135	29,13

CARDÁPIO 9: rosca com suco

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

ingredientes	per capita	100 alunos
açúcar	15 g	2 kg
rosca	50 g	100 unidades
polpa	40 g	4 kg
água	120 ml	12 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