



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

CARDÁPIO: 1 BIMESTRE de 2025- ESCOLAS ZONA RURAL
MODALIDADE DE ENSINO (*ensino fundamental 1 e 2*)
ZONA (*rural*)
FAIXA ETÁRIA *6 a 14 anos* **PERÍODO** (*parcial*)

ESCOLA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SÃO JOSÉ	macarrão com carne moída	galinhada	farofa de carne com cenoura	galinhada	canjica

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



ESTADO DO PARÁ
PREFEITURA MUNICIPAL DE XINGUARA
SECRETARIA MUNICIPAL 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
- 20 pacote de macarrão espaguete
- 8 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 Calcio Magnésio Ferro Sódio Zinco Vitamina Vitamina



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

	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A (Ug)	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

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 açafrão
- 6 kg de repolho
- 6 kg de tomate
- 4 pacote de cheiro verde
- 8 unidades 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 encobrendo 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.



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

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: farofão de carne moída e suco

Ingredientes	Per capita (ensino fundamental)	Total por semana	Total a ser comprado para o mês
Farinha de mandioca	30 g	14 kg	55 kg
Carne moída	25 g	10 kg	40 kg
Cebola	1 g	450 g	2 kg
Alho	1 g	450 g	2 kg
óleo	5 g	2 litros	8 litros
Sal	0,5 g	200 g	80 g
cenoura	5 g	2,5 kg	10 kg
Cheiro verde	1 g	450 g	2 kg
Suco concentrado ou polpa	40 g	18 kg	72 kg
açúcar	10 g	4,5 kg	18 kg

Modo de Preparar:

Higienizar e ralar a cenoura
Refogar a carne com os temperos e a cebola,
acrescentar a farinha, misturar.



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

Preparar o suco como de costume;
servir a farofa acompanhada do suco.

	Valor nutricional farofa co suco											
	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)
fundamental	59	17	10,7	405	5,67	69	50	2,83	402	2,66	350	361

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.



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

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



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