

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

CARDÁPIO 1 BIMESTRE DE 2025/ ESCOLAS ZONA URBANA

MODALIDADE DE ENSINO(*Ensino Fundamental I e II*)

ZONA (*urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*6 a 14 anos*)

PERÍODO (*parcial*)

**SEGUNDA
FEIRA**

sopa

TERÇA FEIRA

galinhada

QUARTA FEIRA

canjica

QUINTA FEIRA

galinhada

SEXTA FEIRA

pão com carne e suco

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Preparação: sopa

Tipo: lanche

consistência: branda

etapa de ensino: ensino fundamental

- 10 kg de Carne moída
- 18 pacotes de macarrão picado
- 1 kg de cebola
- 500 g de sal
- 1 litro de óleo
- 300 g de alho
- 200 g de corante
- 10 kg de batata
- 5 kg de cenoura

Modo de Preparar:

Higienizar os legumes com água clorada e picar em cubinhos pequenos.

Refogar a carne utilizando os temperos, acrescentar os legumes, a água fervente e deixar cozinhar;

Após a fervura, acrescentar o macarrão (cru), feijão e deixar cozinhar; Acrescentar o cheiro verde e servir. Oferecer o doce de fruta como sobremesa

Valor nutricional sopa de macarrão com legumes

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)
29	12	12	275	1,61	17,6	33,47	1,30	381,68	2,08	2,00	12,73

Preparação: galinhada

Tipo: lanche

consistência: sólida

etapa de ensino: ensino fundamental

- 2 kg de cebola
- 4 litros de óleo
- 500 g de alho
- 35 kg de arroz
- 4 kg cenoura
- 4 caixa de banana
- 200 g açafrão
- 10 pacote de alface
- 10 kg de tomate
- 4 pacote de cheiro verde
- 40 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 encobrindo 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)

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

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 **tipo: lanche** **consistência: sólida** **etapa de ensino: ensino fundamental**

- 2 pacotes de Açúcar
- 24 pacotes de Milho de canjica
- 16 pacotes de 400 g de leite em pó
- 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)	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

Quinta feira: pão com carne e suco

- 2 kg de Cebola
- 4 kg de Extrato de tomate
- 300 g de Colorau
- 2 litro de Óleo
- 1 pacotes de proteína de soja
- 15 kg Carne moída
- 4 pacotes de açúcar
- 900 pães
- 24 kg de polpa
- 500 g de alho

Modo de Preparar:

- 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.
- Deixar refogar por alguns minutos
- Rechear os pães com o molho de carne.
- Fazer o suco como de costume e servir junto com o pão.

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

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



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



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