



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

CARDÁPIO – 1 BIMESTRE 2025 / MODALIDADE DE ENSINO - creche
ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1 a 5 anos)
PERÍODO (berçário, parcial e integral)

CRECHE DANIELA AMARAL- ZONA RURAL

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
café da manhã (todos)	cuscuz com leite	bolo com suco	cuscuz com leite	pão francês com suco	cuscuz com leite
Almoço (integral)	arroz, feijão, macarrão com carne moída e pts	baião de dois e frango ao molho salada	arroz, feijão, picadinho de carne com legumes fruta	baião de dois, frango ao molho salada	arroz, feijão, macarrão com frango fruta
lanche da tarde (todos)	sopa	bolo com suco	biscoito com leite achocolatado fruta	pão francês com suco	canjica
Jantar (1 ano)	sopa	sopa	sopa	sopa	sopa

RT: Dra Ana Paula S.Lustosa CRN 4108/PA



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

Obs.: para os alunos com intolerância à lactose, substituir o leite integral por zero lactose, sendo assim o leite integral, bebida láctea, nunca devem ser utilizados em preparações destinados a esses alunos

nutricionista responsável técnica: Ana Paula Sobreira Lustosa CRN: 4108/PA

nota: a fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. o estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado. atenção: é proibido a alteração do cardápio sem a autorização da nutricionista, art. 14 da res. nº 26/2013- FNDE

ficha técnica de preparação

CARDÁPIO 1: cuscuz com leite achocolatado

	per capita	per capta 200 alunos
leite	12 g	2,4 kg (6 pacotes de 400 g)
achocolatado	8 g	1,6 kg
massa de milho	30 g	12 pacotes
margarina	2,5 g	500 g
água	140 ml	28 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, a 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._

CRECHE E PRE ESCOLA	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)
	29,35	5,56	6,35	193	2,06	123,14	50	1,24	61,45	0,90	101,9	1,48



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

CARDAPIO 2: pão com suco

ingredientes	per capita	200 alunos
açúcar	10 g	2 kg
margarina	2,5 g	500 g
pão francês	25 g	200 unidades
polpa	30 g	6 kg
água	120 ml	24 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

CARDAPIO 3: bolo de flocão e suco

ingredientes	per capta	200 alunos
ovo	8 g	24 ovos
açúcar	10 g	2 kg
farinha de milho flocado	20 g	4 kg
óleo	6 ml	1,2 litro
fermento em pó	10 g	200 g
polpa de fruta	30 g	6 kg
açúcar para o suco	5 g	1 kg

modo de preparo:

- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bata os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador, logo acrescente o flocão e o leite ate ficar homogêneo, Por fim acrescente o fermento e misture .
- Unte as formas com óleo e trigo, deseje a massa e coloque em forno pre aquecido a 180 graus por 35 min ou ate que esteja ao ponto.
- Faça o suco como de costume sempre usando pouco açúcar
- sirva uma fatia de bolo com um copo de suco

	Valor nutricional bolo 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	39	6	11	283	1,58	116	21	0,60	122	8,5	335	1,53

CARDÁPIO 4: arroz, feijão, macarrão com carne moída e proteína de soja

ingredientes	creche e pré escola	per capta 200 alunos
alho	1 g	200 g
arroz	34 g	7 kg
feijão	10 g	2 kg
carne moída	30 g	6 kg
cebola	1 g	200 g
'cheiro verde	1 g	200 g
colorau	0,3 g	80 g
extrato de tomate	2,5 g	500 g
macarrão	20 g	2 kg
óleo de soja	2 g	200 ml
sal	1 g	200 g

- 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 5: picadinho de carne com legumes

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 200 alunos
arroz	34 g	7 kg
feijão	13 g	2 kg
alho	1 g	200 g
cebola	1 g	200 g
carne em pedaços	40 g	8 kg
colorau	0,3 g	60 g
batata	10 g	2 kg
cenoura	10 g	2 kg
óleo de soja	2 ml	400 ml
sal	1 g	200 g
cheiro verde	1 g	200 g
extrato de tomate	2,5 g	500 g
laranja	70 g	14 kg

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, os legumes e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde ; Servir o arroz, a carne, o feijão e uma laranja cortada ao meio.

	Valor nutricional picadinho de carne com legumes											
Creche e pre escola	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)
	44,8	10,74	5,80	271,5	3,93	23,92	49,87	1,88	372,37	2,44	27,8	19,52

CARDÁPIO 6: baião de dois e frango ao molho

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	per capta 200 alunos
arroz	34 g	7 kg
feijão	13 g	2 kg
alho	1 g	200 g
cebola	1 g	200 g
frango	40 g	8 kg
colorau	0,3 g	60 g
óleo de soja	2 ml	400 ml
sal	1 g	200 g
cheiro verde	1 g	200 g
alface	10 g	2 kg
tomate	10 g	2 kg
banana	70 g	14 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar o tomate e alface em água clorada, cortar em cubinhos e picar o alface, misturar.
- cozinhar o feijão como de costume deixando ao dente, acrescentar o arroz, refogar junto aos temperos , cobrir com água e deixar secar.
- Cortar o frango em cubos, refogar junto aos temperos e deixar cozinhar, mas deixando caldo.

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 7: arroz, feijão, macarrão com frango desfiado

ingredientes	creche e pré escola	per capta 200 alunos
alho	1 g	200 g
arroz	34 g	7 kg
feijão	10 g	2 kg
peito de frango	40 g	8 kg
cebola	1 g	200 g
'cheiro verde	1 g	200 g
colorau	0,3 g	60 g
extrato de tomate	2,5 g	500 g
macarrão	20 g	4 kg
óleo de soja	2 g	400 ml
sal	1 g	200 g

- Cozinhar o macarrão em água com óleo sempre deixando ao dente.
- temperar e cozinhar o peito de frango, em seguida desfiar e refogar junto aos temperos. Em seguida adicionar o macarrão ao frango e o molho de tomate e refogar por poucos minutos.
- servir o arroz, feijão e macarrão.

	Valor nutricional do macarrão com frango desfiado											
	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	42,21	11,69	6,05	270	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61

LANCHE DA TARDE

cardápio 8 : sopa tipo de preparação – almoço consistência – solida berçário

ingredientes	quantidade per capta	200 alunos
alho	1 g	200 g
mandioca ou batata	20 g	4 kg
abobora ou cenoura	20 g	4 kg
carne moída	20 g	4 kg
cebola	1 g	200 g
colorau	1 g	200 g
macarrão	34 g	6 kg
óleo de soja	1 ml	200 ml

modo de preparo:

- higienizar o cheiro verde, a melancia, picar o cheiro verde ;
- refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau , acrescentar o macarrão, completar com água e deixar cozinhar.

	valor nutricional sopa de macarrão com carne moída											
	cho(g)	ptn(g)	lip(g)	kcal	fibras (g)	calcio (mg)	magnési o (mg)	ferro (mg)	sódio (mg)	zinco (mg)	vitamin a (ug)	vitamina c (mg)
creches 1 ano	24,41	8,48	5,44	180,56	3,88	69,41	73,41	1,17	155	0,81	28,48	4,36

CARDAPIO 9: bolo de flocão e suco

ingredientes	per capta	200 alunos
ovo	8 g	24 ovos
açúcar	10 g	2 kg
farinha de milho flocado	20 g	4 kg
óleo	6 ml	1,2 litro
fermento em pó	10 g	200 g
polpa de fruta	30 g	6 kg
açúcar para o suco	5 g	1 kg

modo de preparo:

- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bata os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador, logo acrescente o flocão e o leite ate ficar homogêneo, Por fim acrescente o fermento e misture .
- Unte as formas com óleo e trigo, deseje a massa e coloque em forno pre aquecido a 180 graus por 35 min ou ate que esteja ao ponto.
- Faça o suco como de costume sempre usando pouco açúcar
- sirva uma fatia de bolo com um copo de suco

	Valor nutricional bolo 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	39	6	11	283	1,58	116	21	0,60	122	8,5	335	1,53



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

Preparação 10: leite achocolatado e biscoito

Ingredientes	Per capita	200 ALUNOS
Leite	12 G	2,4 kg
Achocolatado	8 g	1,6 kg
biscoito	20 G	4 kg
Fruta	60 g	12 kg

Modo de Preparar:

- Acrescentar o achocolatado ao leite e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir 5 biscoitos para os alunos.

Valor nutricional **leite achocolatado e biscoito**

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)
60,82	12,85	9,44	379	7,47	261	71	1,65	422	1,27	69	10,28

CARDÁPIO 11: pão com suco

ingredientes	per capta	200 alunos
açúcar	10 g	2 kg
margarina	2,5 g	500 g
pão francês	25 g	200 unidades
polpa	30 g	6 kg
água	120 ml	24 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 12: canjica Tipo: lanche consistência: sólida etapa de ensino: ensino fundamental

ingredientes	per capta	200 alunos
açúcar	8 g	2 kg
coco ralado	3 g	600 g
leite em pó	10 g	2 kg
milho de canjica	15 g	3 kg

- **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



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