



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

CARDÁPIO: 2 SEMESTRE 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 salada fruta	pão com carne suco	galinhada Salada fruta	cuscuiz com carne e suco ou cuscuiz com leite achocolatado

Responsável técnica 4109/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
- 8 unidades de extrato de tomate
- 1 kg de sal
- 500 g de alho
- 15 pacote de macarrão espaguete
- 8 kg de carne moída

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



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

Preparação: galinhada

Tipo: lanche

consistência: sólida

etapa de ensino: ensino fundamental

- 1kg de cebola
- 3 litros de óleo
- 500 g de alho
- 20 kg de arroz
- 100 g açafrão
- 6 kg de repolho
- 6 kg de tomate
- 4 pacote de cheiro verde
- 10 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. 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)
	49,48	11,70	18,57	416,08	3	25,99	138,51	1,22	301,75	1,74	2,80	2,12



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

preparação: pão com carne e suco

- 1 kg de Cebola
- 3 kg de Extrato de tomate
- 300 g de Colorau
- 1 litro de Óleo
- 10 kg Carne moída
- 2 pacotes de açúcar
- 650 pães
- 20 litros de suco concentrado
- 600 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 . 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 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

preparação: cuscuz com carne moída e suco

- 16 kg de flocao
- 15 kg de carne moída
- 1 kg cebola
- 500 g de alho
- 1 litro de óleo
- 2 maços de cheiro verde
- 18 kg de polpa
- 3 pacotes de açúcar

Modo de preparo:

Coloque a milharina, o sal num recipiente, acrescente água aos poucos e mexa bem

Após a mistura, coloque tudo numa cuscuzeira e leve ao fogo.

quando a água da cuscuzeira começar a ferver coloque em fogo baixo e deixe no vapor por 10 minutos até ficar consistente.

refogue os temperos junto com a carne moída e sirva junto com cuscuz

faça o suco como de costume, cuidado para não adoçar demais o suco

sirva uma porção de cuscuz com carne e um copo de suco

Valor nutricional cuscuz com carne moída e 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)
Pre escola	32,4	10,3	7,52	239	0,13	17,69	29	1,47	414	1,52	654	402
fundamental	46,59	12,22	8,6	312	0,3	19,22	50,41	1,71	419	50,4	654,36	403



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

Preparação: cuscuz de milho e leite achocolatado e margarina

- 16 kg de flocão
- 2 kg de margarina
- 12 kg de leite em pó
- 3 kg de achocolatado

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.
- Dilua o leite em pó, ferva bem o leite adicione o achocolatado e sirva em seguida.

Valor nutricional cuscuz com leite e achocolatado

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



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