

CARDÁPIO 1 SEMESTRE 2026 MODALIDADE DE ENSINO - CRECHE
ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1 a 5 anos)
PERÍODO (parcial e integral) CRECHE CRIANÇA FELIZ

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08:00	pão com margarina e suco	cuscuZ com leite	rosca com suco	cuscuZ e leite	pão com margarina e suco
ALMOÇO 11:00	arroz, feijão, macarrão com frango chuchu cozido ou brócolis	arroz, feijão, picadinho de carne com mandioca salada de alface e tomate fruta	arroz, feijão, frango ao molho e beterraba cozida banana	arroz, feijão, picadinho de carne com batata e abobora salada de tomate e alface fruta	arroz, feijão, frango ao molho e couve laranja
LANCHE TARDE 4 E 5 ANOS 14:00	biscoito com suco	melão	biscoito com suco	maçã	biscoito com suco
LANCHE TARDE 1 a 3 anos 14:30	biscoito com suco	melão	biscoito com suco	maçã	biscoito com suco
JANTAR 16:00 a 16:30	macarronada com frango	sopa de carne com mandioca cenoura	frango ao molho e beterraba cozida	arroz, feijão, picadinho de carne com abobora	sopa de frango com batata e cenoura

Dra. Ana Paula S. Lustosa
Nutricionista
RT - Alimentação Escolar
CRN 4108/PA
Ana Paula S. Lustosa

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO 1: pão com margarina e suco

	Per capita	PER CAPTA DIA 300 ALUNOS
Margarina	2 g	600 g
torrada	1 unidade de 50 g	300 unidades
Polpa de fruta	40 g	12 kg
açúcar	5 g	1,5 kg
Água	120 ml	36 l

Modo de preparo

- Fazer o suco como de costume, usando sempre pouco açúcar
- Servir o pão com 1 ponta de faca de margarina e suco

	Valor nutricional pão com suco											
	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)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20

CARDÁPIO 2: cuscuz com leite

	per capita	Total dia 300 alunos
leite	20 g	6 kg
massa de milho	30 g	9 kg
margarina	2 g	600 g
água	120 ml	36 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
- Dilua o leite em água e ferva bem, coloca nas cumbucas e adicione o cuscuz e sirva.

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

CARDÁPIO 3: rosca com suco

	Per capta	PER CAPTA DIA 300 ALUNOS
Margarina	2 g	600 g
rosca	1 unidade de 50 g	300 unidades
Polpa de fruta	40 g	12 kg
açucar	5 g	1,5 kg
Água	120 ml	36 l

Modo de preparo

- Fazer o suco como de costume, usando sempre pouco açúcar
- Servir o pão com 1 rosca com 1 copo e suco

	Valor nutricional rosca com suco											
	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)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20

CARDÁPIO 4: arroz, feijão, macarrão com frango e brócolis

ingredientes	creche e pré escola	per capta 300 alunos
alho	1 g	300 g
tomate	0,4 g	1 kg
arroz	35 g	10 kg
feijão	10 g	3 kg
frango	40 g	12 kg
cebola	1 g	300 g
cheiro verde	1 g	300 g
colorau	0,3 g	90 g
macarrão	10 g	3 kg
óleo de soja	5 g	1,5 litro
sal	1 g	300 g
Chuchu ou brocolis	13 g	4 kg

- fazer o arroz e feijão como de costume,
- cozinhar o macarrão em água com óleo; higienizar em água clorada e cortar fininho o cheiro verde.
- Higienizar o tomate em agua clorada e cortar em cubinhos.
- Cozinha e desfiar o peito de frango, refogar junto aos temperos, o tomate e açafrão.
- Misturar ao macarrão, junto ao frango e salpicar cheiro verde e servir.
- Higienizar, cortar e cozinhar o chuchu no vapor por 5 min não perdendo a cor e servir juntamente com o arroz e feijão e o macarrão.

Valor nutricional do macarrão com frango												
	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)
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 mandioca salada de alface e tomate

ingredientes	per capita	per capta 300 alunos
arroz	34 g	10 kg
feijão	10 g	3 kg
alho	1 g	300 g
cebola	1g	300 g
carne em pedaços	40 g	12 kg
colorau	0,5 g	150 g
mandioca	20 g	6 kg
óleo de soja	5 ml	1,5 litros
sal	1 g	300 g
cheiro verde	1 g	300 g
alface	10 g	4 pacotes
Tomate	14 g	4 kg
banana	60 g	18 kg

Modo de Preparar:

- Lavar em agua clorada o alface e tomate, cortar em cubinhos e tirinhas e temperar.
- Preparar o arroz e o feijão como de costume; higienizar e picar os legumes e verduras em água clorada. Picar em cubinhos. Refogar a carne com os temperos, a cebola, acrescentar os legumes e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, o picadinho, o feijão, e salada de alface e tomate e a banana.

Creche e pré-escola	Valor nutricional picadinho de carne com legumes											
	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: arroz, feijão e frango ao molho e beterraba cozida

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	300 alunos 2x na semana
arroz	34 g	10 kg
feijão	10 g	3 kg
alho	1 g	300 g
cebola	1 g	300 g
frango	40 g	12 kg
açafrão	0,5 g	150 g
óleo de soja	5 ml	1,5 litros
sal	1 g	300 g
cheiro verde	1 g	300 g
beterraba	13 g	4 kg
laranja	50 g	15 kg
couve		10 pacotes

Modo de Preparar:

- Higienizar a beterraba e a couve em água clorada, cortar em cubinhos e cozinhar no vapor a beterraba e a couve cortar fininha.
- Fazer o arroz e o feijão como de costume, usando pouco óleo e pouco sal.
- Cortar o frango em cubos, refogar junto aos temperos e deixar cozinhar, mas deixando caldo.
- Higienizar, descascar a laranja e cortar ao meio
- Servir, o arroz, feijão, a beterraba cozida e a laranja e a couve

Valor nutricional baião de dois e frango ao molho											
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: picadinho de carne com batata e abobora salada de alface e tomate

ingredientes	per capita	per capta 300 alunos
arroz	34 g	10 kg
feijão	10 g	3 kg
alho	1 g	300 g
cebola	1g	300 g
carne em pedaços	40 g	12 kg
colorau	0,5 g	150 g
abobora	20 g	6 kg
batata	13g	4 kg
óleo de soja	5 ml	1,5 litros
sal	1 g	300 g
cheiro verde	1 g	300 g
alface	10 g	4 pacotes
tomate	14 g	4 kg
banana	60 g	18 kg

Modo de Preparo:

- Lavar em água clorada, o alface e tomate, cortar em cubinhos e tirinhas e temperar.
- Preparar o arroz e o feijão como de costume; higienizar e picar os legumes e verduras em água clorada. Picar em cubinhos. Refogar a carne com os temperos, a cebola, acrescentar os legumes e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, o picadinho, o feijão, e salada de alface e tomate e a banana.

Valor nutricional picadinho de carne com legumes												
Creche e pré-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

LANCHE DA TARDE

CARDÁPIO 8: biscoito com suco (3x na semana)

ingredientes	per capta	Per capta 300 alunos 3x na semana
açúcar	10 g	3 kg
biscoito	45 g	13 kg
polpa	50 g	15 kg
água	120 ml	36 litros
fruta	60 g	18 kg

Modo de preparo

- Fazer o suco como de costume com cuidado para não adoçar demais
- Servir 5 biscoitos com um copo de suco para cada alunos

	Valor nutricional biscoito com suco											
	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)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20

CARDÁPIO 9: fruta 2x semana

ingredientes	per capita	Per capita 300 alunos
Melão	40 g	12 kg

Modo de preparo

- Lavar e higienizar com água clorada as frutas
- Uma fatia pequena para cada aluno

CARDÁPIO 10: fruta 2x semana

ingredientes	per capita	Per capita 300 alunos
maça	40 g	12 kg

Modo de preparo

- Lavar e higienizar com água clorada as frutas
- Servir ½ maçã para cada aluno

JANTAR

CARDÁPIO 11: macarrão com frango

	quantidade per capta	300 alunos
alho	1 g	300 g
cebola	1 g	300 g
frango	35 g	10 kg
colorau	0,5 g	150 g
extrato	8 g	2,5 kg
óleo de soja	2 ml	600 ml
sal	0,5 g	150 g
Tomate		1 kg
brócolis	10 g	3 kg

Modo de preparo:

- Higienizar e picar os legumes;
- Higienizar e em água clorada e picar o tomate em cubinhos
- Cozinhar e desfiar o peito de frango, refogar o frango junto aos temperos, açafrão ou colorau e o tomate e deixar cozinhar
- Cozinhar o macarrão com um fio de óleo, deixar ficar ao dente, acrescentar o frango, misturar e servir.
- Higienizar o brócolis em água clorada, cortar em cubinhos, e cozinhar no vapor 5 minutos, servir junto ao macarrão.

Valor nutricional macarrão com frango												
	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)
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 12: sopa de carne com mandioca e cenoura

	quantidade per capta	300 alunos
alho	1 g	300g
cebola	1 g	300 g
mandioca	16 g	5 kg
cenoura	13 g	4 kg
carne bovina moída	25 g	8 kg
colorau	0,5 g	150 g
extrato	8 g	2,5 kg
macarrão	20 g	6 kg
óleo de soja	2 ml	600 ml
sal	0,5 g	150 g

Modo de preparo:

- Higienizar em água clorada 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)	Vitamina 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 13: frango ao molho com beterraba

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	300 alunos
arroz	34 g	10 kg
alho	1 g	300 g
cebola	1 g	300 g
frango	35 g	10 kg
açafrão	0,3 g	90 g
óleo de soja	5 ml	1.5 litro
sal	1 g	300 g
cheiro verde	1 g	300 g
beterraba	20 g	4 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar em água clorada os legumes cortar em cubos a beterraba, cozinhar no vapor na cuscuzeira.
- Fazer os arroz como de costume , cobrir com água. Cozinhar os legumes por 5 minutos em cuscuzeira.
- Servir o frango com arroz e legumes cozidos.

galinhada											
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 14: picadinho de carne com abobora

ingredientes	per capita	per capta 300 alunos
arroz	34 g	10 kg
feijão	10 g	3 kg
alho	1 g	300 g
cebola	1g	300 g
carne em pedaços	35 g	10 kg
colorau	0,5 g	150 g
abobora	14 g	4 kg
óleo de soja	5 ml	1.5 litros
sal	1 g	300 g
cheiro verde	1 g	300 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume; higienizar e picar os legumes e verduras em água clorada. Picar em cubinhos
- Refogar a carne com os temperos, a cebola, acrescentar os legumes e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, o picadinho, o feijão.

Creche e pre escola	Valor nutricional picadinho de carne com legumes											
	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	19,51

CARDÁPIO 15: sopa de frango com batata e cenoura

	quantidade per capta	300 alunos
alho	1 g	300g
cebola	1 g	300 g
batata	10 g	4 kg
cenoura	10 g	4 kg
frango	25 g	8 kg
colorau	0,5 g	150 g
extrato	8 g	2,5 kg
macarrão	20 g	6 kg
óleo de soja	2 ml	600 ml
sal	0,5 g	150 g

Modo de preparo:

- Higienizar e picar os legumes;
- Cozinha , desfiar e refogar a frango 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)	Vitamina 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