

ESCOLA RAIMUNDO HENRIQUE/ CARDÁPIO 1 SEMESTRE DE 2026

MODALIDADE DE ENSINO(**ENSINO FUNDAMENTAL I E II**)

ZONA (URBANA) FAIXA ETÁRIA (**6 A 14 ANOS**) PERÍODO (**PARCIAL**)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
cusuz com leite achocolatado	pão com carne e suco ou iogurte com rosca	galinhada	cusuz com carne e suco	galinhada

Ana Paula Lustosa Nutricionista CRN: 4108\PA

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

preparação: cuscuz com carne moída e suco

- 10 kg de flocao
- 10 kg de carne moída
- 1 kg cebola
- 300 g de alho
- 1 litro de oleo
- 2 maços de cheiro verde
- 14 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

Preparação: pão com carne e suco **tipo: lanche** **consistência: sólida** **etapa de ensino: ensino fundamental**

- 1 kg de Cebola
- 300 g de alho
- 1,5 kg de Extrato de tomate
- 200 g de Colorau
- 1 litro de Óleo
- 1 pacotes de proteína de soja
- 10 kg de carne moída
- 3 pacotes de açúcar
- 380 pães
- 14 kg de polpa

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 com 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

Preparação: iogurte com rosca

Tipo: lanche

consistência: sólida

etapa de ensino: ensino fundamental

- 380 unidade de rosca doce
- 380 unidade de iogurte

Modo de preparar:

- servir um iogurte e uma rosca para cada aluno

Valor nutricional do biscoito com iogurte											
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)
59,52	7,26	9,28	354	0	44	0	0,68	0	0	0	0

Preparação: galinhada **Tipo: lanche** **consistência: sólida** **etapa de ensino: ensino fundamental**

- 1 kg de cebola
- 2 litros de óleo
- 300 g de alho
- 20 kg de arroz
- 2 kg cenoura
- 1 caixa de banana
- 200 g açafrão
- 4 maços de alface
- 4 kg de tomate
- 1 pacote de cheiro verde
- 25 kg de frango
- 30 kg de fruta

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 encobrimdo 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

preparação: cuscuz com leite achocolatado

- 12 kg de flocao
- 700 g de margarina
- 2 pacotes de açúcar
- 1,7 kg de achocolatado
- 7 kg de leite em pó

Modo de preparo:

- diluir o leite e aquecer, acrescentar o achocolatado, misturar.
- 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.
- Passe a ponta de faca de margarina e coloque o cuscuz em cumbucas e sirva juntamente com copo de leite achocolatado.

Valor nutricional cuscuz com leite 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)
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