

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

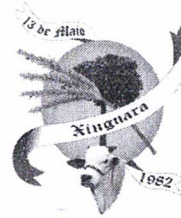
**CARDÁPIO: 1 SEMESTRE DE 2026- ESCOLAS ZONA RURAL**  
**MODALIDADE DE ENSINO (ensino fundamental 1 e 2)**  
**ZONA (rural)**  
**FAIXA ETÁRIA 6 a 14 anos      PERÍODO (parcial )**

**ESCOLA SÃO JOSÉ**

ESCOLA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SÃO JOSÉ	cusuz com leite achocolatado	galinhada fruta beterraba cozida	pão com carne suco	galinhada salada de repolho e tomate fruta	cusuz com carne e suco

Responsável técnica **DRA ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA 4108/PA**

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



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

**Preparação: galinhada**

**Tipo: lanche**

**consistência: sólida**

**etapa de ensino: ensino fundamental**

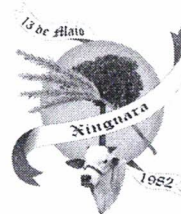
- 1kg de cebola
- 3 litros de óleo
- 500 g de alho
- 20 kg de arroz
- 100 g açafrão
- 6 kg de repolho
- 6 kg de tomate
- 4 pacote de cheiro verde
- 10 unidades de frango
- 3 kg de cenoura

**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 encobrendo 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
- 12 kg Carne moída
- 2 pacotes de açúcar
- 560 pães
- 20 litros de suco concentrado
- 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 . Recheiar os pães com o molho de carne.
- Faze 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 oleo
- 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.

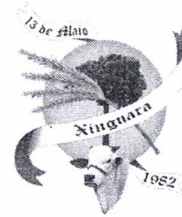
quando a água da cuscuzeira começar a ferver coloque em fogo baixo e deixe no vapor por 10 minutos até ficar consistente.

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, à 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