

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**CARDÁPIO ANO LETIVO 2024/ CRECHE: RUTH PEREIRA BARBARESCO**

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
café da manha biscoito/leite achocolatado	café da manha pão com margarina / leite achocolatado	café da manha biscoito/leite achocolatado  fruta	café da manha pão com margarina / leite achocolatado	café da manha biscoito/leite achocolatado  fruta
almoço arroz, feijão, macarronada	almoço arroz, feijão, frango ao molho com salada	almoço arroz, feijão, macarronada	almoço arroz, feijão, frango ao molho com salada	almoço arroz, feijão e picadinho de carne com legumes
lanche da tarde cuscuz com leite achocolatado	lanche da tarde galinhada salada	lanche da tarde sopa de macarrão com legumes  fruta	lanche da tarde canjica	lanche da tarde sopa de macarrão com legumes  fruta

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA**

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Fábia do Nascimento Sousa*  
*Sabrina Leitosa Simões*

*Adri Aparecida R. Lourenço*




PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**FICHA TECNICA DE PREPARACAO**  
**QUANTIDADE DE ALUNOS: 200 ALUNOS**

café da manhã

preparação: leite achocolatado e biscoito

ingredientes	per capita	total dia	total a ser comprado para o mês
leite	60 ml	12 litros	144 litros
achocolatado	5 g	1 kg	12 kg
biscoito	20 g	4 kg	48 kg
mamao	50 g	10 kg 2x na semana	80 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.
- Higienizar o mamao e cortar em fatias finas e servir, uma fatia para cada aluno.

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

*Eng. Sabrina J. Siqueira*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Ante Aparecida R. Lourenço*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**preparação: pão com margarina/leite achocolatado**

ingredientes	per capita creche e pré-escola	total por dia	total por mês
leite	60 ml	12 litros	96 litros
achocolatado	3 g	600 g	4,8 kg
água	140 ml		
pão francês	50 g (uma unidade)	160 unidades	1280 unidades
margarina	2 g	400 g	3 kg

modo de preparo:

- aquecer o leite;
- acrescentar o achocolatado;
- oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- servir com pão doce / sal, passando a ponta de faca de margarina em cada pão.

valor nutricional pão com margarina e 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)
47	7	6,21	274,39	2	150	22	1,20	280,89	1,75	29,01	1,20

*Eng. Sabrina J. Simões*

*Dra. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Antônio Aparecido R. Lourenço*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**almoço**  
**total de alunos- 200**

**preparação: arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada 2x semana**

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	total dia	total mês
arroz	30 g	6 kg	48 kg
feijão	5 g	1 kg	8 kg
alho	1 g	200 g	1,6 kg
carne moída	20 g	4 kg	32 kg
cebola	1 g	200 g	1,6 kg
colorau	0,2 g	40 g	320 g
molho de tomate	5 g	1 kg	8 kg
macarrão	20 g	4 kg	32 kg
óleo de soja	5 ml	1 litro	8 litros
sal	0,3 g	60 g	480 g

modo de preparo:

- preparar o arroz e o feijão como de costume, utilizando pouco sal e pouco óleo;
- cozinhar o macarrão com um fio de óleo na água fervente até ficar ao dente;
- refogar a carne moída junto aos temperos e acrescentar o extrato de tomate, e acrescentar o macarrão já cozido.

arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada											
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)
40	14	8	580	290	24	80	2	142	2,5	0	8

*Eng. Sabrina J. Silva*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Valde Aparecida R. Lourenço*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

preparação: arroz, feijão, frango ao molho e salada 2x semana

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	total dia	total mês
alho	1 g	200 g	1,6 kg
arroz	30 g	6 kg	48 kg
peito de frango	50 g	10 kg	80 kg
cebola	1 g	200 g	1,6 kg
açafrão	0,2 g	40 g	320 g
óleo de soja	5 ml	1 litro	8 litros
feijão	5 g	1 kg	8 kg
sal	0,3 g	60 g	480 g
tomate	5 g	1 kg	8 kg
repolho ou alface ou couve	5 g	1 kg	8 kg

modo de preparo:

- preparar o feijão como de costume, se atentando para usar pouco óleo e pouco sal. cortar o frango pedaços pequenos e refogar juntamente com os temperos.
- Refogar o frango junto aos temperos, acrescentar o arroz, completar a panela com água e deixar cozinhar e acrescentar o cheiro verde. higienizar tomate com água clorada (uma colher de sopa de cloro para um litro de água) e picar. servir juntamente com a galinhada

valor nutricional 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

*INS, Sabrina S. Serino*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Arde Aparecida R. Lourenço*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

preparação: picadinho de carne moída com legumes, arroz e feijão

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	total dia	total mês
arroz	30 g	6 kg	24 kg
mandioca ou cara ou batata	10 g	2 kg	8 kg
cabutia	10 g	2 kg	8 kg
feijão	5 g	1 kg	4 kg
alho	1 g	200 g	800 g
carne moída	20 g	4 kg	16 kg
cebola	1 g	200 g	800 g
colorau	0,2 g	40 g	160 g
molho de tomate	5 g	1 kg	4 kg
óleo de soja	5 ml	1 litros	4 litros
sal	0,3 g	60 g	240 g

modo de preparo:

- preparar o arroz e o feijão como de costume;
- higienizar e picar a cebola, os legumes em cubinhos ;
- refogar a carne com os temperos, acrescentar os legumes e deixar cozinhar.
- depois de pronto acrescentar o cheiro verde; servir o arroz, a carne, o feijão .

valor nutricional arroz, feijão, carne em cubos e 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	10,74	5,8	271	3,93	23,93	49,87	1,88	372	2,44	27,8	19,52

*Sabina J. Simão*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Adri Aparecida R. Lourenço*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

lanche da tarde

total de alunos- 200

preparação: cuscuz de milho e leite achocolatado e margarina

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	total 1 x semana	total mês
leite	75 ml	15 litros	60 litros
achocolatado	5 g	1 kg	4 kg
massa de milho	20 g	4 kg	16 kg
margarina	1,5g	300 g	1 kg

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.

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

*Calisto*

*Sabina J. Seinos*

*[Signature]*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Arli Aparecida R. Lourenço*

*[Signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**preparação: galinhada com salada**

ingredientes	per capita	quantidade a ser comprada para mês
alho	1 g	800 g
arroz	40 g	32 kg
cebola	1 g	800 kg
frango	60 g	48 kg
Cenoura	5 g	4 kg
óleo	4 ml	3 litros
sal	0,5 g	400 g
açafrão	0,5 g	400 g
repolho ou alface ou couve	5 g	4 kg
tomate	5 g	4 kg

modo de preparo:

- temperar o frango e cortar em pedaços médios ;
- aquecer o óleo e refogar o frango com a cenoura e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e cobrir com água, deixar cozinhar. higienizar em água clorada o repolho e tomate, picar bem fininho o repolho e cortar em cubinhos o tomate, misturar e servir junto a galinhada

	valor nutricional galinhada com salada											
	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)
fundamental	345,2	65,6	12,9	3,5	52,5	58,2	0,8	1,2	239,7	68,9	4,2	345,2

*Eng. Sabrina J. Simões*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
GBN: 4108/PA

*Adri Aparecida P. Lourenço*

*[Handwritten signature]*



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**preparação: sopa de macarrão com legumes**

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	total dia 2 x	total mês
feijão	5 g	2 kg	8 kg
alho	1 g	320 g	1,6 kg
carne moída	20 g	7 kg	28 kg
cebola	1 g	320 g	1,6 g
colorau	0,2 g	80 g	320 g
molho de tomate	5 g	2 kg	8 kg
macarrão	12 g	4 kg	16 kg
óleo de soja	5 ml	2 litros	8 litros
sal	0,3 g	100 g	400 g
batata ou batata doce ou mandioca	10 g	4 kg	16 kg
cabutia ou cenoura	10 g	4 kg	16 kg
melancia	60 g	12 kg	50 kg

modo de preparo:

- higienizar e picar a cenoura, a batata, a cebola, o repolho e o cheiro verde;
- 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;
- higienizar e cortar a melancia em fatias fina. acrescentar o cheiro verde e servir. oferecer fruta como sobremesa.

sopa de macarrão 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)

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*, Sabrina S. Simões

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]* Aparecida R. Lourenço

*[Handwritten signature]*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

45,54	9,79	5,02	266,54	3,17	23,62	30,72	1,00	377,39	1,75	211,24	13,11
-------	------	------	--------	------	-------	-------	------	--------	------	--------	-------

**preparação: canjica**

ingredientes	per capita fundamental	total dia	total mês
milho de canjica	25 g	5 kg	20 kg
açúcar	10 g	1,6 kg	6 kg
leite em pó	10 g	1,6 kg	6 kg
coco ralado	2 g	300 g	1,2 kg

**modo de preparar:**

- lavar o milho e escorrer a água; cozinhar em panela de pressão.
- ferver o leite, acrescentar metade do açúcar, deixar engrossar
- triturar o amendoim no liquidificador
- acrescentar o restante dos ingredientes, cozinhar por mais alguns minutos.
- servir quente ou fria conforme a preferência dos alunos.

	valor nutricional da canjica											
	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)
creche e pre escola	65	10	12	417	3,2	264	33,8	0,45	153	1,25	65	0,08

**colocar a polpa de fruta para os alunos com intolerantes**

*Sabrina J. S. Silva*

*Dra. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Arli Aparecida R. Lourenço*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

**ZONA URBANA**  
**ESCOLA ZILDA PEREIRA SOARES**  
**Cardápio da Merenda Escolar – 2024**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
pão com margarina e leite achocolatado	galinhada e salada e fruta	picadinho de carne com legumes	pão com carne moída suco e fruta	sopa de carne com legumes

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA**

*Fábia do Nascimento Sousa*  
*Adriana Aparecida R. Lourenço*  
*Sabrina Leite da Silva*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

ficha técnica de preparação

quantidade de alunos: 500

preparação: leite achocolatado e pão com margarina

ingredientes	per capta	total por semana	total por mês
agua	140 ml		
leite em pó	20 g	10 kg	40 kg
achocolatado	6 g	3 kg	12 kg
margarina	2 g	1 kg	5 kg
pão francês ou doce	50 g	500	2 unidades

modo de preparar:

- higienizar a maçã;
- diluir o leite na agua, ferver e acrescentar o achocolatado;
- oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- servir o pão com margarina e o achocolatado.

valor nutricional leite achocolatado e pão com margarina												
	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)
fundamental	66,81	10,51	10,33	402,19	3,20	250,09	31,63	1,28	333,47	2,07	53,82	3,12

*Dra. Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
Arli Aparecida R. Lourenço  
Sabina J. Suiro

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

preparação: galinhada com salada

ingredientes	per capita	total por semana	quantidade a ser comprada para mês
alho	1 g	500 g	2 kg
arroz	40 g	20 kg	80 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
frango	60 g	30 kg	120 kg
banana	40 g	20 kg	80 kg
óleo	4 ml	2 litros (2 garrafas)	8 litros
sal	0,5 g	250 g	1 kg
açafrão	0,5 g	250 g	1 kg
repolho, alface ou couve	10 g	5 kg	20 kg
tomate ou pepino	10 g	5 kg	20 kg
milho verde	10 g	5 kg	20 kg
banana	80 g	40 kg	160 kg

modo de preparo:

- temperar o frango e cortar em pedaços médios
- higienizar o milho.
- aquecer o óleo e refogar o frango e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e o milho e cobrir com água, deixar cozinhar
- higienizar em água clorada o repolho e tomate, picar bem fininho o repolho e cortar em cubinhos o tomate, misturar e servir junto a galinhada
- servir com fruta.

	valor nutricional galinhada com salada											
	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)
fundamental	345,2	65,6	12,9	3,5	52,5	58,2	0,8	1,2	239,7	68,9	4,2	345,2

*Handwritten signature*

*Ins*  
 Arli Aparecida R. Lourenço  
 Sabrina J. Silva

*Handwritten signature*  
 Dra. Ana Paula S. Lustosa  
 Nutricionista  
 CRN: 4108/PA

*Handwritten signature*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

preparação: arroz, feijão e picadinho de carne com legumes

ingredientes	quantidade per capita (fundamental)	total por semana	quantidade a ser comprada para o mês
alho	1 g	500 g	2 kg
arroz	30 g	15 kg	60 kg
carne em pedaços	20 g	10 kg	40 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
colorau	0,5 g	250 g	1 kg
feijão	4 g	2 kg	12 kg
óleo de soja	2 ml	1 litro	4 litros
sal	0,5 g	250 g	1 kg
batata ou mandioca ou batata doce	10 g	5 kg	20 kg
cenoura ou cabutia	10 g	5 kg	20 kg

modo de preparar:

- higienizar em água clorada e picar em cubinhos os legumes.
- refogar a carne juntos aos temperos e, a cebola, o colorau, acrescentar os legumes, cobrir com água e deixar cozinhar.
- fazer o arroz e o feijão separados como de costume, tomando cuidado com o excesso de sal e óleo.
- servir uma concha rasa de arroz, feijão e picadinho

	valor nutricional picadinho 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)
pre escola	42,94	12,22	5,60	271,05	4,46	54,92	57,37	1,98	374,06	2,14	135,36	29,13
fundamental	62,39	19,97	8,58	406,72	8,17	84,82	102,62	3,75	381,99	3,48	165,92	36,32

*Ana Paula S. Lustosa*  
Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Paula*

*Jns*

*Arli Aparecida R. Lourenço*

*Sabrina J. Silva*

*Paula*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

preparação: cachorro quente com suco

ingredientes	per capita	total por semana	quantidade a ser comprada por mês
alho	1 g	500 g	2 kg
colorau	0,5 g	250 g	1 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
carne moída	20 g	10 kg	40 kg
extrato de tomate	5 g	2,5 kg	10 kg
óleo de soja	1 ml	450 ml	2 litros
pão francês	1	500	2000 unidades
sal	0,3 g	150 g	600 g
açúcar	8 g	4 kg	16 kg
suco concentrado ou polpa	30 g ou ml	15 kg	60 kg
maca	80 g	40 kg	160 kg

modo de preparar:

- refogar a carne junto aos temperos, acrescentar o milho e o molho de tomate.
- cortar o pão e rechear com o molho;
- preparar o suco com as quantidades indicadas e servir juntamente com o pão recheado.
- Oferecer a fruta como sobremesa

	valor nutricional cachorro quente											
	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)
fundamental	43,39	8,68	13,10	326,18	3,01	23,71	25,47	1,25	838,85	1,13	267,4	37,89

*[Handwritten signature]*

Arli Aparecida R. Lourenço  
Sabrina S. Sino

*[Handwritten signature]*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

preparação: sopa

ingredientes	per capta	total por semana	quantidade a ser comprada por mês
alho	1 g	500 g	2 kg
batata ou batata doce ou mandioca	10 g	5 kg	10 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
cheiro-verde	1 g	500 g	2 kg
colorau	0,3 g	150 g	600 g
abobora kabotia	10 g	5 kg	10 kg
feijão	4 g	2 kg	8 kg
carne moída	20 g	10 kg	40 kg
óleo de soja	1 ml	450 ml	2 litros
sal	0,3 g	150 g	600 g
macarrão	10 g	5 kg (10 pacotes)	20 kg

modo de preparar:

- higienizar e picar os legumes, a cebola e o cheiro verde;
- 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 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)
fundamental	65,44	14,87	8,14	364,49	4,94	38,01	46,55	1,52	387,64	2,75	416,6	21,86

*Handwritten signature*

*Handwritten signature: Srs. Vali Aparecida R. Lourenço*  
*Handwritten signature: Sabrina J. Silva*

*Handwritten mark*

*Handwritten signature*



## Cardápio da Merenda Escolar – 2024

### Etapa de ensino: infantil, fundamental e eja

#### ESCOLAS DO CAMPO – NOSSA SENHORA APARECIDA E MARIA DA PRAIA

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
café da manhã	biscoito com leite achocolatado	cuscuz com suco	biscoito com leite achocolatado	cuscuz com suco	biscoito com leite achocolatado
lanche da manhã	baião de três	galinhada e salada  fruta	macarronada	sopa de macarrão com carne e legumes  fruta	farofa com carne moída

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA

*Ana Paula S. Lustosa*  
Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Sabrina F. Simões*  
Sabrina F. Simões

*[Assinatura]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

## Ficha técnica de preparação

Total dos alunos: 70 alunos

Preparação: leite achocolatado e biscoito doce ou sal

tipo de preparação: café da manhã

Ingredientes	Per capita	Total dia	Total mês
Leite	20 g	1,4 kg	17 kg
Achocolatado	5 g	350 g	4 kg
biscoito	20 g	1,4 kg	16 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)
Pre escola	38,71	8,52	9,31	272	4	202	46	1,18	179	0,92	48	4,21
fundamental/medio	57	11,83	8,53	353	6,3	235	64	1,46	412	1,18	62,8	9,39
eja	60,82	12,85	9,44	379	7,47	261	71	1,65	422	1,27	69	10,28

*Wafaub*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Sabrina J. Jesus*

*Jesus*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: cuscuz de milho e leite achocolatado e margarina**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total mês
Leite	20 g	1,4 kg	11 kg
Achocolatado	5 g	350 g	3 kg
Massa de milho	25 g	1,8 kg	25 kg
Margarina	2 g	140 g	1 kg

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.
- 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

*Defect*

*Ins*

*[Handwritten signature]*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Sabrina F. S. S. S.*  
Sabrina F. S. S.

*[Handwritten signature]*

Quantidade de alunos: 70 alunos

Preparação: Baião de três

consistência: solida

tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capita	Total dia	Total mês
alho	1 g	70 g	300 g
Arroz	40 g	2,8 kg	11 kg
Carne em cubos ou moída	20 g	1,4 kg	6 kg
Cebola	1 g	70 g	300 g
Colorau	0,3 g	30 g	120 g
Feijão	10 g	700 g	3 kg
Óleo de soja	5 ml	350 ml	1,4 litros
Sal	0,5 g	35 g	140 g
Tomate	10 g	700 g	3 kg
repolho	10 g	700 g	3 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar em água clorada o repolho e o tomate e picar.
- Refogar a carne juntos aos temperos e, a cebola, o colorau e acrescentar o arroz.
- Cozinhar o feijão ao dente e após cozido misturar junto ao arroz, acrescentar água e sal deixar cozinhar.
- Servir o baião junto com a salada.

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
-RN: 4108/PA

	Valor nutricional baião de três											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	VitaminaC (mg)
Pre escola	42,94	12,22	5,60	271,05	4,46	54,92	57,37	1,98	374,06	2,14	135,36	29,13
fundamental	62,39	19,97	8,58	406,72	8,17	84,82	102,62	3,75	381,99	3,48	165,92	36,32
eja	70	20,69	8,61	441	8,33	85	105	3,82	382	3,60	165,62	36,32

*Ana Paula*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*Sabrina D. Seixas*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: galinhada com salada consistência: solida

tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capta	Total dia	Total mês
alho	1 g	70 g	300 g
Arroz	40 g	2,8 kg	11 kg
frango	60 g	4,2 kg	17 kg
Cebola	1 g	70 g	300 g
Acafrão	0,3 g	30 g	120 g
Óleo de soja	5 ml	350 ml	1,4 litros
Sal	0,5 g	35 g	140 g
Tomate	10 g	700 g	3 kg
Maçã	60 g	4,2 kg	17 kg
repolho	10 g	700 g	3 kg

**MODO**

**DE PREPARO:**

- Temperar o frango e cortar em pedaços médios
- Higienizar, descascar e ralar a cenoura;
- Aquecer o óleo e refogar o frango com a cenoura e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e cobrir com água, deixar cozinhar
- Higienizar em água clorada o repolho e tomate, picar bem fininho o repolho e cortar em cubinhos o tomate, misturar e servir junto a galinhada
- Servir com fruta.

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

	Valor nutricional galinhada com salada											
	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)
Pré-escola	44,76	10,79	5,14	268,44	5,96	37,93	64,47	2,29	289,56	1,84	210,52	13,73
Fundamental	69,28	16,07	7,76	411,26	7,89	49,28	87,37	3,09	295,56	2,79	343,52	14,63
Eja	70,74	18,32	9,96	445,87	5,62	46,68	64,77	1,91	328	1,63	290	4,01

*Paula*

*Jms*

*Q*

*Sabrina d. Silva*

*Sabrina*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: macarrão à bolonhesa consistência: solida

tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capita	Total dia	Total mês
alho	1 g	70 g	300 g
Macarrao	20 g	1,4 kg	6 kg
Carne em cubos ou moída	20 g	1,4 kg	6 kg
Cebola	1 g	70 g	300 g
Colorau	0,3 g	30 g	120 g
Óleo de soja	5 ml	350 ml	1,4 litros
Sal	0,5 g	35 g	140 g
Molho de tomate	5 g	350 g	1,4 kg

**Modo de Preparar:**

- Cozinhar o macarrão em água com óleo deixando ficar com a consistência ao dente.
- Higienizar e ralar a cenoura e picar o cheiro verde.
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau e o extrato de tomate.
- Misturar ao macarrão e servir junto com a fruta.

	Valor nutricional do macarrão com carne											
	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)
Pré-escola	42,21	11,69	6,05	270,02	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61
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
Eja	68,40	18,55	10,78	444,85	4,64	71,96	50,32	2,04	280,80	3,59	112,42	22,18

*Colbert*

*Jms*

*CS*

Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA  
*Ana Paula S. Lustosa*  
Sabina J. Simões  
*Sabina J. Simões*

*Colbert*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: sopa consistência: branda

tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capita	Total dia	Total mês
alho	1 g	70 g	300 g
Macarrao	20 g	1,4 kg	6 kg
Carne em cubos ou moída	20 g	1,4 kg	6 kg
Cebola	1 g	70 g	300 g
Colorau	0,3 g	30 g	120 g
Óleo de soja	1 ml	70 ml	300 ml
Sal	0,5 g	35 g	140 g
batata	10 g	700 g	3 kg
Cenoura	10 g	700 g	3 kg

**Modo de Preparar:**

- Higienizar e picar a cenoura ou abobora, a batata doce, a cebola e o cheiro verde;
- 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. Oferecer o doce de fruta como sobremesa.

	Valor nutricional sopa 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)
Pre escola	45,54	9,79	5	266	3,17	23,62	30,72	1,00	377	1,75	211,24	13
fundamental/medio	65,44	14,87	8,14	394	4,94	38	46,55	1,52	387	2,75	416	21,66
eja	65,44	14,87	8,14	394,49	4,94	38,01	46,55	1,52	387,64	2,75	416,6	21,66

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*  
Sabrina S. Simões

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

preparação: farofa de cuscuz com carne moída e suco

consistência: solida

tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capita	Total dia	Total mês
flocão de milho (cuscuz)	40 g	3 kg	12 kg
carne moída	20 g	1,4 kg	6 kg
cebola	1 g	70 g	300 g
alho	1 g	70 g	300 g
óleo	1,5 ml	80 ml	320 ml
sal	0,5 g	35 g	140 g
Suco concentrado ou polpa	40 g ou ml	3 kg ou l	12 kg ou litros
Açúcar	10 ml	700 g	3 kg

**Modo de preparo:**

- Coloque a farinha, o polvilho e 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.
- Higienize os legumes em água clorada, rale a cenoura e corte os temperos
- refogue os temperos junto com a carne moída e a cenoura e sirva junto com cuscuz
- faça o suco como de costume, cuidado para não adoçar demais o suco, siga o per capita.

	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)
Pré escola	32,4	10,3	7,52	239	0,13	17,69	29	1,47	414	1,52	654	402
fundamental/medio	46,59	12,22	8,6	312	0,3	19,22	50,41	1,71	419	50,4	654,36	403
Eja	69	18	11	450	6	70	55	3	410	2,75	372	423

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
Sabrina S. Simões

*[Handwritten signature]*

Uarli Aparecida R. Lourenço

*[Handwritten signature]*



## EMEF KANHÔK E NGONH-RE

### Cardápio da Merenda Escolar – 2024

#### Etapa de ensino: pre escola, fundamental, médio e Eja

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
sopa de carne com legumes	galinhada e salada fruta	farofa com suco	baião de três salada fruta	sopa de carne com legumes

2 opção: biscoito com achocolatado

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item.

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Paula*

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA

*Fábia do Nascimento Sousa, Sabrina Leitores Simões, Jôli Aparecida R. Lourenço*

Ficha técnica de preparação: 500 alunos

Preparação: galinhada com salada consistência: solida

tipo de preparação: lanche

Ingredientes	Per capita fundamental	Total dia	Total mês
alho	1 g	500 g	2 kg
arroz	40 g	20 kg	80 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
frango	60 g	29 kg	116 kg
banana	60 g	29 kg	116 kg
óleo	5 ml	2,4 litros	10 litros
sal	0,5 g	240 g	1 kg
açafrão	0,5 g	240 g	1 kg
repolho	10 g	5 kg	20 kg
tomate	10 g	5 kg	20 kg

MODO DE PREPARO:

- Temperar o frango e cortar em pedaços médios
- Higienizar, descascar e ralar a cenoura;
- Aquecer o óleo e refogar o frango com a cenoura e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e cobrir com água, deixar cozinhar
- Higienizar em água clorada o repolho e tomate, picar bem fininho o repolho e cortar em cubinhos o tomate, misturar e servir junto a galinhada
- Servir com fruta.

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

	Valor nutricional galinhada com salada											
	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)
Pré-escola	44,76	10,79	5,14	268,44	5,96	37,93	64,47	2,29	289,56	1,84	210,52	13,73
Fundamental	69,28	16,07	7,76	411,26	7,89	49,28	87,37	3,09	295,56	2,79	343,52	14,63
Eja	70,74	18,32	9,96	445,87	5,62	46,68	64,77	1,91	328	1,63	290	4,01

*Sabrina Letosa Simões*

*Vali Aparecida R. Lourenço*

preparação: farofa de com carne moída e suco consistência: solida tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capta	Total dia	Total mês
farinha de mandioca	350 g	15 kg	60 kg
carne moída	20 g	10 kg	40 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
alho	1 g	500 g	2 kg
óleo	1,5 ml	720 ml	3 litros
sal	0,5 g	250 g	1 kg
suco concentrado ou polpa	10 g ou ml	5 kg ou 5 litros	20 kg ou 20 litros
açúcar	10 ml	5 kg	20 kg

**Modo de preparo:**

- Coloque a farinha, o polvilho e 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.
- Higienize os legumes em água clorada, rale a cenoura e corte os temperos
- refogue os temperos junto com a carne moída e a cenoura e sirva junto com cuscuz
- faça o suco como de costume, cuidado para não adoçar demais o suco, siga o per capta.

	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)
Pré escola	32,4	10,3	7,52	239	0,13	17,69	29	1,47	414	1,52	654	402
fundamental/medio	46,59	12,22	8,6	312	0,3	19,22	50,41	1,71	419	50,4	654,36	403
Eja	69	18	11	450	6	70	55	3	410	2,75	372	423

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Arli Aparecida R. Lourenço*  
Sabrina Teixeira Simões

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: Baião de três      consistência: solida      tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capta	Total dia	Total mês
alho	1 g	500 g	2 kg
arroz	40 g	20 kg	80 kg
carne em cubos ou moída	20 g	10 kg	40 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
colorau	0,3 g	150 g	600 g
feijão	10 g	5 kg	20 kg
óleo de soja	5 ml	2,5 l	10 litros
sal	0,5 g	250 g	1 kg
tomate	10 g	5 kg	20 kg
repolho ou alface ou couve	10 g	5 kg	20 kg
melancia	100 g	50 g	200 g

Modo de Preparar:

- Higienizar em água clorada o repolho e o tomate e picar.
- Refogar a carne juntos aos temperos e, a cebola, o colorau e acrescentar o arroz.
- Cozinhar o feijão ao dente e após cozido misturar junto ao arroz, acrescentar água e sal deixar cozinhar.
- Servir o baião junto com a salada.
- Higienizar a melancia, cortar em fatias finas e servir.

*Dr. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

	Valor nutricional baião de três											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	VitaminaC (mg)
Pre escola	42,94	12,22	5,60	271,05	4,46	54,92	57,37	1,98	374,06	2,14	135,36	29,13
fundamental	62,39	19,97	8,58	406,72	8,17	84,82	102,62	3,75	381,99	3,48	165,92	36,32
eja	70	20,69	8,61	441	8,33	85	105	3,82	382	3,60	165,62	36,32

*Ubirajara R. Lourenço*  
*Sabine Feitosa Seno*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: sopa consistência: branda

tipo de preparação: lanche

Ingredientes	Per capita fundamental	Total dia	Total mês
alho	0,5 g	250 g	2 kg
batata doce ou mandioca	10 g	5 kg	40 kg
cebola	1 g	500 g	2 kg
cabutia	10 g	5 kg	40 kg
carne moída	20 g	10 kg	80 kg
óleo	3 ml	1,5 litro	12 litros
sal	0,5 g	250 g	2 kg
colorau	0,5 g	250 g	2 kg
macarrao	20 g	10 kg	80 kg
feijao	2 g	1 kg	8 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar em cubinhos 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. Oferecer o doce de fruta como sobremesa.

	Valor nutricional sopa 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)
Pre escola	45,54	9,79	5	266	3,17	23,62	30,72	1,00	377	1,75	211,24	13
fundamental/medio	65,44	14,87	8,14	394	4,94	38	46,55	1,52	387	2,75	416	21,66
eja	65,44	14,87	8,14	394,49	4,94	38,01	46,55	1,52	387,84	2,75	416,8	21,68

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Adri Aparecida R. Lourenço*  
Sabina Tectora Súnios

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

2 OPÇÃO

Preparação: leite achocolatado e biscoito

Ingredientes	Per capita	Total dia	Total a ser comprado para o mês
Leite	20 ml	10 kg	40 litros
Achocolatado	8 g	4 kg	20 kg
biscoito	20 g	10 kg	40 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

*Edulcor*

*[Handwritten mark]*

*Valdi Aparecida R. Lourenço*  
*Sabrina Teófilo Simões*

*Ana Paula S. Lustosa*  
**Ma. Ana Paula S. Lustosa**  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

## ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL- ESCOLA SANTA RITA DE CASSIA

### Cardápio da Merenda Escolar – 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHA	biscoito doce ou salgado/ leite achocolatado	cuscuz com margarina / leite achocolatado	biscoito doce ou salgado / leite achocolatado	cuscuz com margarina / leite achocolatado	biscoito doce ou salgado / leite achocolatado
ALMOÇO	arroz, feijão, macarrão com carne moída fruta	galinhada com milho verde e salada	arroz, feijão e picadinho de carne com legumes	galinhada, salada de repolho e tomate	arroz, feijão e picadinho de carne com legumes fruta
LANCHE DA TARDE	biscoito doce ou salgado com suco	biscoito doce ou salgado com suco	biscoito doce ou salgado com suco	biscoito doce ou salgado com suco	biscoito doce ou salgado com suco

2º opção de lanche: canjica ou vitamina de abacate

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA

*Fábia do Nascimento Sousa, Sabrina Feitosa Sousa*  
*Abel Aparecido R. Lourenço*

*Ana Paula Sobreira*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
**FICHA TECNICA DE PREPARACAO**

**Percepta 170 alunos**

**CAFÉ DA MANHÃ**

**Preparação: leite achocolatado e biscoito**

Ingredientes	Per capta	Per capta mes 3x na semanas
Leite em pó	20 g	40 kg
Achocolatado em pó	8 g	16 kg
Biscoito Doce/salgado	30 g	60 kg
Água	180 ml	

**Modo de Preparar:**

- Diluir o leite em pó a água morna;
- Acrescentar o achocolatado em pó ao leite pronto e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir com os biscoitos.

**Sugestões:**

- Oferecer os biscoitos doces, tipo Maria/Maisena e os de sal, tipo Cream Cracker/Água e sal.
- Oferecer fruta de sobremesa.

	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)
INFANTIL	12	3,86	3,35	84	0,21	76,6	9,86	0,22	61	0,32	28,8	0
FUNDAMENTAL	57,27	11,83	8,53	353,20	6,35	235,2	64,12	1,46	412,28	1,18	62,8	9,39

*Infant*

*Sabina de. Simões*  
*Arlete Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
RN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

## CAFÉ DA MANHÃ

### Preparação: cuscuz de milho, margarina e leite achocolatado

Ingredientes	Per capita por aluno (g)	Per capita mês 2 x na semana
Leite em pó	20 g	27 kg
Achocolatado em pó	8 g	10 kg
Massa de milho	25 g	34 kg
Margarina	1,5 g	2 kg

### 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.
- 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)
INFANTIL	29,35	5,56	6,35	193	2,06	123,14	50	1,24	61,45	0,90	101,9	1,48

*Sabrina J. Simões*  
*Arli Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
RN: 4108/PA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**ALMOÇO**

Preparação: arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total Mês
Arroz	30 g	20 kg
Feijão	10 g	7 kg
Alho	1 g	700 g
Carne moída	25 g	17 kg
Cebola	1 g	700 g
Colorau	0,2 g	140 g
Molho de tomate	5 g	3,5 kg
Macarrão	20 g	13 kg
Óleo de soja	5 ml	3,5 kg
Sal	0,3 g	150 g
melancia	100 g	10 kg

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume, utilizando pouco sal e pouco óleo;
- Cozinhar o macarrão com um fio de óleo na água fervente até ficar ao dente;
- Refogar a carne moída junto aos temperos e acrescentar o extrato de tomate, e acrescentar o macarrão já cozido.
- Higienizar a melancia em água clorada cortar em fatias e servir junto a comida.

	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada											
	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)
INFANTIL	17,52	5	1,96	107	1,96	12,71	33,24	0,81	125,8	0,50	0,20	0,35
FUNDAMENTAL	40	14	8	580	290	24	80	2	142	2,5	0	6

*Handwritten signature*

*Handwritten signatures: Sabrina J. S. S. and Valde Aparecida R. Lourenço*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature: Ana Paula S. Lustosa*  
 Ana Paula S. Lustosa  
 Nutricionista  
 CRN: 4108/PA

*Handwritten signature*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: galinhada e salada**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total mês (2x na semana)
Repolho	5 g	7 kg
Alho	1 g	1, 4 kg
Arroz	40 g	55 kg
Peito de Frango	60 g	81 kg
Cebola	1 g	1,4 kg
Açafrão	1 g	1,4 kg
Óleo de soja	5 ml	7 litros
Sal	0,3 g	408 g
Tomate	10 g	7 kg
Repolho, couve ou alface	10 g	7 kg
Milho verde	10 g	7 kg

**Modo de preparo:**

- Preparar o feijão como de costume, se atentando para usar pouco óleo e pouco sal. Higienizar e debulhar o milho. Cortar o frango pedaços pequenos e refogar juntamente com os temperos. Refogar o frango junto aos temperos, acrescentar o arroz e o milho, completar a panela com água e deixar cozinhar e acrescentar o cheiro verde. Higienizar tomate, alface com água clorada (uma colher de sopa de cloro para um litro de água) e picar. Servir juntamente com a galinhada.

	Valor nutricional galinhada e salada											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit A	Vit c
PRE ESCOLA	46	10,51	4,78	271	3,90	32,52	38,32	1,09	308,82	1,00	285	3,53
FUNDAMENTAL	68,3	15,36	8,61	412	4,88	39	53	1,55	328	1,63	290	4

*Supl*

*Eng. Sabine J. Sivo*  
*Adri Aparecida R. Lourenço*

*[Signature]*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
Nº: 4108/PA

*[Signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: picadinho de carne moída legumes, Arroz e Feijão**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total Mês (2x na semana)
Arroz	40 g	55 kg
cabutia	10 g	7 kg
mandioca ou cara ou batata doce	10 g	7 kg
Feijão	10 g	13 kg
Alho	1 g	1,4 kg
Carne moída	25 g	34 kg
Cebola	1 g	1,4 kg
Colorau	1 g	1,4 kg
Óleo de soja	5 ml	6 litros
Sal	1 g	1,4 kg

**MODO DE PREPARO:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cebola e os legumes cortar em cubinos;
- Higienizar a banana;
- Refogar a carne com os temperos, adicionar os legumes e deixar cozinhar.
- Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; servir.

	Valor nutricional arroz, feijão, carne em cubos e 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)
INFANTIL	44	10,74	5,8	271	3,93	23,93	49,87	1,88	372	2,44	27,8	19,52
FUNDAMENTAL	68	15	9,27	416	6	35	76	2,81	375	3,23	31	23

*Paula*

*Eng. Sabrina S. Simões*  
*Adri Aparecida R. Lourenço*

*(Signature)*

*Dr. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*(Signature)*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Lanche da tarde**

**Preparação: biscoito com suco**

Ingredientes	Per capita	Per capita mes
Biscoito Doce/salgado	25 g	85 kg
Água	180 ml	
Suco concentrado ou polpa	50 ml ou g	170 litros
Acucar	10 g	34 kg

**Modo de Preparar:**

- Fazer o suco como de costume, não adoçar com exagero e nem diluir demais.
- Servir 5 biscoitos mais 1 copo de suco

Valor nutricional do biscoito com suco											
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)
7,40	0,59	0,60	38	0,32	5,26	4,57	0,15	17,9	0,08	57	186
23	2,38	2,88	127	0,92	9,28	13,46	0,57	171	0,28	115	373

2,83

*Defacto*

*INS, Sabrina J. de  
Arli Aparecida R. Lourenço*

*[Signature]*

*Ana Paula Sfk*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: canjica**

Ingredientes	Per capta	quantidade mês 1x semana
milho de canjica	20 g	13 kg
Açúcar	10 g	7 kg
Leite em pó	10 g	7 kg
Coco ralado	2 g	1 kg

**Modo de Preparar:**

- Lavar o milho e escorrer a água; cozinhar em panela de pressão.
- Ferver o leite, acrescentar metade do açúcar, deixar engrossar
- Triturar o amendoim no liquidificador
- Acrescentar o restante dos ingredientes, cozinhar por mais alguns minutos.
- Servir quente ou fria conforme a preferência dos alunos.

	Valor nutricional da canjica											
	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	43,6	7	9	284	2,12	182	23	0,32	113	0,88	41	0,07
Fundamental	65	10	12	417	3,2	264	33,8	0,45	153	1,25	65	0,08

*Eng. Sabrina J. S. Silva*  
*Adilene R. Lourenço*

*(R)*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
-RN: 4108/PA

*(S)*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

2 opção:

Preparação: vitamina de abacate

Ingredientes	Per capita	quantidade mês 1x semana
Açúcar	10 g	7 kg
Leite em pó	20 g	14 kg
Abacate	10 g	7 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar e cortar em pedaços pequenos o abacate
- Diluir o leite em pó em água,
- Bater no liquidificador todos os ingredientes e servir gelada a vitamina .

	Valor nutricional da canjica											
	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	43,6	7	9	284	2,12	182	23	0,32	113	0,88	41	0,07
fundamental	65	10	12	417	3,2	264	33,8	0,45	153	1,25	65	0,08

*Eng. Sabrina J. Santos*  
*Ubirajara R. Lourenço*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

## ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL- OSVALDO CARLOS GAMA

### Cardápio da Merenda Escolar – 2024

#### Etapa de ensino: infantil, fundamental I e II

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>CAFÉ DA MANHA</b>	Biscoito doce ou salgado/ leite achocolatado	Cuscuz com margarina / leite achocolatado	Biscoito doce ou salgado / leite achocolatado	Cuscuz com margarina / leite achocolatado	Biscoito doce ou salgado / leite achocolatado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada de repolho e tomate fruta	Galinhada, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão e picadinho de carne com legumes (batata, cenoura) fruta	Galinhada, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão e picadinho de carne com legumes (batata, cenoura) fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito doce ou salgado com suco	Biscoito doce ou salgado com suco	Biscoito doce ou salgado com suco	Biscoito doce ou salgado com suco	Biscoito doce ou salgado com suco

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item

2º opção de lanche: Canjica

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA

*Fábia do nascimento Sousa*  
*Sabrina Lúcia Simões*

*Ana Paula Sobreira Lustosa*  
Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Vali Aparecida R. Lourenço*



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

## FICHA TECNICA DE PREPARACAO

Percepta 200 alunos

### CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: leite achocolatado e biscoito

Ingredientes	Per capta	Per capta mes 3x na semanas
Leite em pó	20 g	48 kg
Achocolatado em pó	8 g	19 kg
Biscoito Doce/salgado	30 g	72 kg
Água	180 ml	

#### Modo de Preparar:

- Diluir o leite em pó a água morna;
- Acrescentar o achocolatado em pó ao leite pronto e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir com os biscoitos.

#### Sugestões:

- Oferecer os biscoitos doces, tipo Maria/Maisena e os de sal, tipo Cream Cracker/Água e sal.
- Oferecer fruta de sobremesa.

	Valor nutricional leite achocolatado e biscoito
--	-------------------------------------------------

*Ana Paula S. Lustosa*  
Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
RN: 4108/PA

*Sabrine J. Siqueira*  
Sabrine J. Siqueira

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

### FICHA TECNICA DE PREPARACAO

Percepta 200 alunos

#### CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: leite achocolatado e biscoito

Ingredientes	Per capta	Per capta mes 3x na semanas
Leite em pó	20 g	48 kg
Achocolatado em pó	8 g	19 kg
Biscoito Doce/salgado	30 g	72 kg
Água	180 ml	

#### Modo de Preparar:

- Diluir o leite em pó a água morna;
- Acrescentar o achocolatado em pó ao leite pronto e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir com os biscoitos.

#### Sugestões:

- Oferecer os biscoitos doces, tipo Maria/Maisena e os de sal, tipo Cream Cracker/Água e sal.
- Oferecer fruta de sobremesa.

	Valor nutricional leite achocolatado e biscoito
--	-------------------------------------------------

*Paula*

*Paula*

*[Signature]*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
RN: 4108/PA

*[Signature]*

*Abli Aparecida R. Lourenço*  
*Sabrina J. Siqueira*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

	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)
FUNDAMENTAL	57,27	11,83	8,53	353,20	6,35	235,2	64,12	1,46	412,28	1,18	82,8	9,39

**CAFÉ DA MANHÃ**

**Preparação: cuscuz de milho, margarina e leite achocolatado**

Ingredientes	Per capita por aluno (g)	Per capita mês 2 x na semana
Leite em pó	20 g	32 kg
Achocolatado em pó	8 g	12 kg
Massa de milho	25 g	40 kg
Margarina	1,5 g	2 kg

**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.

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

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*  
 Dra. Ana Paula S. Lustosa  
 Nutricionista  
 CRN: 4108/PA  
*Handwritten signature*  
 Valci Aparecida R. Lourenço  
 Sabrina J. Sino

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**ALMOÇO**

**Preparação: arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total Mês
Arroz	30 g	24 kg
Feijão	10 g	8 kg
Alho	1 g	800 g
Carne moída	25 g	20 kg
Cebola	1 g	800 g
Colorau	0,2 g	160 g
Molho de tomate	5 g	5 kg
Macarrão	20 g	16 kg/ 48 pacotes
Óleo de soja	5 ml	4 litros
Sal	0,3 g	240 g
Tomate	5 g	4 kg
Alface ou repolho	5 g	4 kg
Fruta	50 g	40 kg

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume, utilizando pouco sal e pouco óleo;
- Cozinhar o macarrão com um fio de óleo na água fervente até ficar ao dente;
- Refogar a carne moída junto aos temperos e acrescentar o extrato de tomate, e acrescentar o macarrão já cozido.
- Higienizar o tomate e alface em água clorada, picar o tomate em cubinhos e rasgar a alface, misturar e servir

Arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
 Dra. Ana Paula S. Lustrosa  
 Nutricionista  
 CRM: 4108/PA

Arli Aparecida R. Savenço  
 Sabrina J. Silva

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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)
40	14	8	580	290	24	80	2	142	2,5	0	6

**Preparação: galinhada e salada**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total mês (2x na semana)
Repolho	5 g	8 kg
Alho	1 g	1,6 kg
Arroz	40 g	64 kg
Cenoura	10 g	16 kg
Peito de Frango	60 g	96 kg
Cebola	1 g	1,6 kg
Açafrão	1 g	1,6 kg
Óleo de soja	5 ml	8 litros
Sal	0,3 g	480 g
Tomate	5 g	8 kg
Fruta	50 g	40 kg 1x na semana

**Modo de preparo:**

- Preparar o feijão como de costume, se atentando para usar pouco óleo e pouco sal. Cortar o frango pedaços pequenos e refogar juntamente com os temperos. Refogar o frango junto aos temperos, acrescentar o arroz, completar a panela com água e deixar cozinhar e acrescentar o cheiro verde. Higienizar tomate com água clorada (uma colher de sopa de cloro para um litro de água) e picar. Servir juntamente com a galinhada. Higienizar as bananas, descascar e partir ao meio, colocar um pedaço no prato de cada aluno juntamente com a comida

Valor nutricional frango ao molho											
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)
42,33	11,79	6,38	273,92	2,02	29,39	36,36	0,78	348,02	0,95	109,13	17,85

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRM: 4108/PA

*Adri Aparecida R. Lourenço*  
*Sabrina J. Silva*

**Preparação: picadinho de carne moída com Batatas, Arroz e Feijão**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total Mês (2x na semana)
Arroz	40 g	64 kg
Feijão	10 g	16 kg
Alho	1 g	1,6 kg
Carne moída	25 g	40 kg
Cebola	1 g	1,6 kg
Colorau	1 g	1,6 kg
Óleo de soja	5 ml	8 litros
Sal	1 g	1,6 kg
Tomate	5 g	8 kg
Alface ou repolho	5 g	8 kg
Fruta	50 g	40 kg 1x semana

**MODO DE PREPARO:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cebola, a batata, o pimentão, o cheiro verde e o tomate;
- Higienizar a banana;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola, o pimentão, a batata e o tomate e deixar cozinhar.
- Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, a carne, o feijão e a banana.

Valor nutricional arroz, feijão, carne em cubos e legumes											
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)

*Ana Paula S. Lúscica*  
Dra. Ana Paula S. Lúscica  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Arlete Aparecida P. Lourenço*

*Sabrina J. Seixas*

*[Handwritten mark]*

*[Handwritten mark]*

*[Handwritten mark]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

44	10,74	5,8	271	3,93	23,93	49,87	1,88	372	2,44	27,8	19,52
----	-------	-----	-----	------	-------	-------	------	-----	------	------	-------

**Lanche da tarde**

**Preparação: biscoito com suco**

Ingredientes	Per capita	Per capita mes
Biscoito Doce/salgado	25 g	100 kg
Água	180 ml	
Suco concentrado ou polpa	50 ml ou g	200 litros
Acucar	10 g	40 kg

**Modo de Preparar:**

- Fazer o suco como de costume, não adoçar com exagero e nem diluir demais.
- Servir 5 biscoitos mais 1 copo de suco

Valor nutricional do biscoito com suco											
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)
51,32	2,83	0	268,10	1,58	6	20,6	0,32	12	0,10	0	42

*Dr. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Adri Aparecida R. Lourenço*  
*Sabrina J. Silva*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: canjica**

Ingredientes	Per capita	quantidade mês 1x semana
milho de canjica	20 g	16 kg
Açúcar	10 g	8 kg
Leite em pó	10 g	8 kg
Coco ralado	2 g	2 kg

**Modo de Preparar:**

- Lavar o milho e escorrer a água; cozinhar em panela de pressão.
- Ferver o leite, acrescentar metade do açúcar, deixar engrossar
- Triturar o amendoim no liquidificador
- Acrescentar o restante dos ingredientes, cozinhar por mais alguns minutos.
- Servir quente ou fria conforme a preferência dos alunos.

	Valor nutricional da canjica											
	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)
Creche e pre escola	65	10	12	417	3,2	264	33,8	0,45	153	1,25	65	0,08

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Sabrina F. Silva*  
Valri Aparecida P. Lourenço  
Sabrina F. Silva



## ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL- ESCOLA ERMINIO BRITO

### Cardápio da Merenda Escolar – 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHA	biscoito doce ou salgado/ leite achocolatado	cusuz com margarina / leite achocolatado	pão caseiro / leite achocolatado	cusuz com margarina / leite achocolatado	biscoito doce ou salgado / leite achocolatado
ALMOÇO	arroz, feijão, macarrão com carne moída tomate fruta	galinhada e salada	arroz, feijão e picadinho de carne com legumes	galinhada e salada	arroz, feijão e picadinho de carne com legumes fruta
LANCHE DA TARDE	biscoito doce ou salgado com suco	canjica	biscoito doce ou salgado com suco	biscoito doce ou salgado com suco	biscoito doce ou salgado com suco
LANCHE EJA E ENSINO MEDIO	biscoito doce ou salgado/ leite achocolatado	baião de três	biscoito doce ou salgado/ leite achocolatado	macarronada	galinhada

2 opcao lanche eja: bolo de milho com suco

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA

*Ana Paula Sobreira Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Silvia*

*Fábio do nascimento Sousa, Sabrina J. Silva*  
*Arli Aparecida R. Lourenço*

*(Signature)*

*(Signature)*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

### FICHA TECNICA DE PREPARACAO Percepta 350 alunos

#### CAFÉ DA MANHÃ

Preparação: leite achocolatado e biscoito

Ingredientes	Per capta	Total dia	total mes 3x na semanas
Leite em pó	20 g	6 kg ( 20 pacotes de 300 g)	72 kg
Achocolatado em pó	3 g	800 g ( 2 pacotes de 400 g)	9,6 kg
Biscoito Doce/salgado	20 g	6 kg ( 20 pacotes de 300 g)	72 kg
Água	180 ml		

#### Modo de Preparar:

- Diluir o leite em pó a água morna;
- Acrescentar o achocolatado em pó ao leite pronto e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir com os biscoitos.

#### Sugestões:

- Oferecer os biscoitos doces, tipo Maria/Maisena e os de sal, tipo Cream Cracker/Água e sal.
- Oferecer fruta de sobremesa.

	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)
FUNDAMENTAL	57,27	11,83	8,53	353,20	6,35	235,2	64,12	1,46	412,28	1,18	62,8	9,39

*Ana Paula S. Lustosa*  
 Tra. Ana Paula S. Lustosa  
 Nutricionista  
 CRN: 4108/PA

*Dulce*

*Fábia do Nascimento Sousa, Sabrina S. Silva*  
*Arli Aparecida R. Lourenço*

*(Signature)*

*(Signature)*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

## CAFÉ DA MANHÃ

### Preparação: cuscuz de milho, margarina e leite achocolatado

Ingredientes	Per capita por aluno (g)	Total dia	total mês 2 x na semana
Leite em pó	20 g		36 kg
Achocolatado em pó	3 g	800 g	6,4 kg
Massa de milho	25 g	4,5 kg ( pacotes de 500 g)	36 kg
Margarina	2 g	700 g	5 kg

### 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.
- 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

*[Handwritten signature]*

*Srs, Sirlina J. Sales*

*Ursula Aparecida R. Lourenço*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**ALMOÇO**

**Preparação: arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total Mês
arroz	40 g	15 kg	60 kg
feijão	12 g	4 kg	16 kg
alho	1 g	350 g	1 kg
carne moída	20 g	6 kg	24 kg
cebola	1 g	350 g	1 kg
colorau	0,2 g	70 g	800 g
molho de tomate	5 g	1,5 kg	6 kg
macarrão	15 g	6 kg 12 pacotes	24 kg/ 48 pacotes
óleo de soja	5 ml	2 litros	8 litros
sal	0,2 g	70 g	800 g
melancia	100 g	35 kg	140 kg

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume, utilizando pouco sal e pouco óleo;
- Cozinhar o macarrão com um fio de óleo na água fervente até ficar ao dente; Refogar a carne moída junto aos temperos e acrescentar o extrato de tomate, e acrescentar o macarrão já cozido. Higienizar a melancia e cortar em fatias finas, servir junto com a comida.

	Valor nutricional do macarrão com carne e PTS											
	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)
Pré-escola	42,21	11,69	6,05	270,02	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61
Fundamental e eja	60,26	16,91	10,32	401,59	4,22	63,11	46,22	1,89	278,57	3,37	104,49	20,37

*[Handwritten signature]*

*Sass, Sabrina J. Silva*  
*Abli Aparecida R. Lourenço*

*[Handwritten signature]*

*Ana Paula S. Lustosa*  
77a. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: galinhada e salada**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total Mês
arroz	40 g	15 kg	120 kg
alho	1 g	350 g	2 kg
frango	60 g	20 kg	160 kg
cebola	1 g	350 g	2 kg
acafrão	0,2 g	70 g	1,6 kg
óleo de soja	5 ml	2 litros	16 litros
sal	0,2 g	70 g	1,6 kg
tomate ou pepino	10 g	3,5 kg	28 kg
alface ou repolho ou couve	10 g	3,5 kg	28 kg
milho verde	10 g	3,5 kg	28 kg

- Temperar o frango e cortar em pedaços médios
- Aquecer o óleo e refogar o frango milho e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e cobrir com água, deixar cozinhar
- Higienizar em água clorada o repolho e tomate, picar bem fininho o repolho e cortar em cubinhos o tomate, misturar e servir junto a galinhada

	Valor nutricional galinhada com salada											
	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)
Pré-escola	44,76	10,79	5,14	268,44	5,96	37,93	64,47	2,29	289,56	1,84	210,52	13,73
Fundamental	69,28	16,07	7,76	411,26	7,89	49,28	87,37	3,09	295,56	2,79	343,52	14,63

*Handwritten signature*

*Prof. Sabina J. Suiis*  
*Arli Aparecida R. Lourenço*

*Handwritten mark*

*Handwritten signature*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Handwritten signature*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: picadinho de carne com legumes e Feijão**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total Mês
arroz	40 g	15 kg	120 kg
feijão	12 g	4 kg	32 kg
alho	1 g	350 g	2 kg
carne em pedaços ou moída	20 g	6 kg	48 kg
cebola	1 g	350 g	2 kg
colorau	0,2 g	70 g	1,6 kg
molho de tomate	5 g	1,5 kg	12 kg
macarrão	15 g	6 kg 12 pacotes	48 kg
óleo de soja	5 ml	2 litros	16 litros
sal	0,2 g	70 g	1,6 kg
batata doce ou mandioca ou cara	10 g	3,5 kg	28 kg
cabutia	10 g	3,5 kg	28 kg

**MODO DE PREPARO:**

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

Valor nutricional arroz, feijão, carne em cubos e 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	10,74	5,8	271	3,93	23,93	49,87	1,88	372	2,44	27,8	19,52

*Diufast*

*Eng. Sabrina S. Seino*  
*Adri Aparecida R. Lourenço*

*[Handwritten mark]*

*Prof.ª Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Lanche da tarde**

**Preparação: biscoito com suco**

Ingredientes	Per capita	Total dia	total mes (4x na semanas)
Acucar	10 g	3,5 kg	56 kg
Polpa ou suco concentrado	30 g	10 kg	150 kg
Biscoito Doce/salgado	20 g	6 kg ( 20 pacotes de 300 g)	96 kg
Água	180 ml		

**Modo de Preparar:**

- Fazer o suco como de costume, não adoçar com exagero e nem diluir demais.
- Servir 5 biscoitos mais 1 copo de suco

Valor nutricional do biscoito com suco											
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)
51,32	2,83	0	268,10	1,58	6	20,6	0,32	12	0,10	0	42

*SAB, Sabrina L. S. S. S. S.*  
*Udvi Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. L.*  
**Dra. Ana Paula S. Lustosa**  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Quilates*

*[Handwritten mark]*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: canjica**

Ingredientes	Per capita	Total dia	quantidade mês 1x semana
milho de canjica	20 g	7 kg	28 kg
Açúcar	10 g	3,5 kg	14 kg
Leite em pó	10 g	3,5 kg	14 kg
Coco ralado	2 g	700 g	2,8 kg

**Modo de Preparar:**

- Lavar o milho e escorrer a água; cozinhar em panela de pressão.
- Ferver o leite, acrescentar metade do açúcar, deixar engrossar
- Triturar o amendoim no liquidificador
- Acrescentar o restante dos ingredientes, cozinhar por mais alguns minutos.
- Servir quente ou fria conforme a preferência dos alunos.

	Valor nutricional da canjica											
	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)
Creche e pre escola	65	10	12	417	3,2	264	33,8	0,45	153	1,25	65	0,08

*SAB, Sabrina J. S. S. S.*  
*Isabel Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Amfart*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Ensino médio e EJA 60 alunos**

Ingredientes	Per capita	Total dia	total mes 3x na semanas
Leite em pó	20 g	1,2 kg	9 kg
Achocolatado em pó	3 g	200 g ( 1/2 pacotes de 400 g)	9,6 kg
Biscoito Doce/salgado	20 g	1,2 kg ( 4 pacotes de 300 g)	9 kg
Água	180 ml		

**Modo de Preparar:**

- Diluir o leite em pó a água morna;
- Acrescentar o achocolatado em pó ao leite pronto e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir com os biscoitos.

**Sugestões:**

- Oferecer os biscoitos doces, tipo Maria/Maisena e os de sal, tipo Cream Cracker/Água e sal.
- Oferecer fruta de sobremesa.

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)
eja	57,27	11,83	8,53	353,20	6,35	235,2	64,12	1,46	412,28	1,18	62,8	9,39

*Sabrina J. Simões*  
*Arli Aparecida R. Lourenço*



*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA




PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: baião de três**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total Mês
Arroz	40 g	2,5 kg	10 kg
Feijão	10 g	600 g	3 kg
Alho	1 g	60 g	240 g
Carne em pedaços ou moída	25 g	1,5 kg	6 kg
Cebola	1 g	60 g	240 g
Colorau	0,2 g	12 g	50 g
Óleo de soja	5 ml	300 ml	1 litros
Sal	0,2 g	12 g	50 g

**MODO DE PREPARO:**

- Cozinhar o feijão como de costume
- Refogar a carne com os temperos, acrescentar o arroz e o feijão já cozido, acrescentar água e deixar cozinhar.
- Servir

	Valor nutricional baião de três											
	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	42,94	12,22	5,60	271,05	4,46	54,92	57,37	1,98	374,06	2,14	135,36	29,13
Fundamental e eja	62,39	19,97	8,58	406,72	8,17	84,82	102,62	3,75	381,99	3,48	165,92	36,32

*Ana Paula S. LUSTOS*  
Dra. Ana Paula S. Lustos  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Emerson*

*Prof. Sabrina S. Soares*  
*Vanli Aparecida R. Lourenço*

*(S)*

*(S)*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: macarrão à bolonhesa**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total Mês
Alho	1 g	60 g	240 g
Carne moída	25 g	1,5 kg	6 kg
Cebola	1 g	60 g	240 g
Colorau	0,2 g	12 g	50 g
Óleo de soja	5 ml	300 ml	1 litros
Sal	0,2 g	12 g	50 g
Molho de tomate	5 g	300 g	1 kg
Macarrão	35 g	2 kg	8 kg

**Modo de Preparar:**

- Cozinhar o macarrão em água com óleo deixando ficar com a consistência ao dente.
- Higienizar e ralar a cenoura e picar o cheiro verde.
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau e o extrato de tomate. Acrescentar a cenoura e deixar engrossar;
- Misturar ao macarrão, salpicar cheiro verde e servir juntamente com a melancia.

Valor nutricional do macarrão com carne e PTS												
	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)
Pré-escola	42,21	11,69	6,05	270,02	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61
Fundamental e eja	60,26	16,91	10,32	401,59	4,22	63,11	46,22	1,89	278,57	3,37	104,49	20,37

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Sabina J. Simões*

*Sabina J. Simões*  
*Adri Aparecida R. Lourenço*

*[Handwritten mark]*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: galinhada**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total Mês
Arroz	40 g	2,5 kg	10 kg
Alho	1 g	60 g	240 g
frango	60 g	4 kg	16 kg
Cebola	1 g	60 g	240 g
acafrão	0,2 g	12 g	50 g
Óleo de soja	5 ml	300 ml	1 litros
Sal	0,2 g	12 g	50 g
Milho verde	10 g	1 kg	4 kg

**MODO DE PREPARO:**

- Temperar o frango e cortar em pedaços médios
- Higienizar e debulhar o milho
- Aquecer o óleo e refogar o frango com milho e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e cobrir com água, deixar cozinhar

	Valor nutricional galinhada com salada											
	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)
Pré-escola	44,76	10,79	5,14	268,44	5,96	37,93	64,47	2,29	289,56	1,84	210,52	13,73
Fundamental e eja	69,28	16,07	7,76	411,26	7,89	49,28	87,37	3,09	295,56	2,79	343,52	14,63

*SAB, Sabrina S. Siqueira*

**2 opção lanche EJA**

**Preparação: bolo de milho com suco de caju**

*Verli Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total Mês
ovo	18 g	17 ovos	
flocao de milho	50 g	3 kg	
leite	10 ml	600 ml	
oleo	10 ml	600 ml	
açúcar	10 g	600 g	
fermento quimico	2 g	120 g	
açúcar para o suco	10 g	600 g	
polpa ou suco concentrado	30 g	2 litros	

**MODO DE PREPARO:**

- Bata o flocao no liquidificador e reserve.
- Coloque o ovo, o leite e o óleo e em seguida, o flocao e o açúcar, bata por 1 minuto, acrescente o fermento, misture a massa.
- Coloque para assar em forma untada e enfarinhada por 40 min em fogo médio 180 graus. Desenformar e cortar em fatias.
- Fazer o suco como de costume e servir juntamente com uma fatia bolo .

	Valor nutricional galinhada com salada											
	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)
Fundamental e eja	40	8	7	261	1,5	43	52	50	122	0,7	52,9	1,2

*SAB, Sabrina J. Siqueira*  
*Adri Aparecida R. Lourenço*

*Dr. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

## ZONA URBANA

### ESCOLA IRON FERNANDES

### Cardápio da Merenda Escolar – 2024

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
pão com carne e suco	sopa de carne com legumes e fruta fruta	arroz, feijão e picadinho de carne com legumes	galinhada e Salada de repolho e tomate	pão com margarina e leite achocolatado fruta

2 opção: cuscuz com ovo mexido com leite achocolato ou biscoito com achocolatado

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA

*Fábio do Nascimento Sousa, Sabrina Letosa Simão, Ubi Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
**Ficha técnica de preparação**

Quantidade de alunos: 400

Preparação: leite achocolatado e pão com margarina

Ingredientes	Per capita (ensino fundamental)	Total por semana	Total a ser comprado para o mês
água	140 ml		
leite fluido	100 ml	40 litros	160 litros
achocolatado	8 g	3,2 kg	12 kg
margarina	2 g	1 kg	4 kg
pão francês ou doce	50 g	350	1400
Maca	80 g	32 kg	128 kg

**Modo de Preparar:**

- Higienizar a maçã;
- Diluir o leite na água, ferver e acrescentar o achocolatado;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir o pão com margarina e o achocolatado. Oferecer a maçã como sobremesa.

Valor nutricional leite achocolatado e pão com margarina												
	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)
Fundamental	66,81	10,51	10,33	402,19	3,20	250,09	31,63	1,28	333,47	2,07	53,82	3,12

*Eng. Sabrina S. Santos*  
*Arli Aparecida R. Lourenço*

*Dr. Ana Paula S. Lustos*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: sopa**

Ingredientes	Per capta	Total semana	Quantidade a ser comprada por mês
alho	1 g	400 g	1,6 kg
mandioca ou batata ou cara	10 g	4 kg	16 kg
beterraba	10 g	4 kg	16 kg
cabutia	10 g	4 kg	16 kg
cebola	1 g	400 g	1,6 kg
cheiro-verde	1 g	400 g	1,6 kg
colorau	0,3 g	175 g	700 g
feijão	7 g	3 kg	12 kg
carne moída	20 g	8 kg	32 kg
óleo de soja	2 ml	500 g	2 litros
sal	0,9 g	500 g	2 kg
macarrão	15 g	6 kg	24 kg
banana	60 g	24 kg	96 kg

**Modo de Preparar:**

- Higienizar e picar os legumes em cubinhos
- 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. Oferecer a fruta como sobremesa.

	Valor nutricional sopa 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)
Fundamental	65,44	14,87	8,14	394,49	4,94	38,01	46,55	1,52	387,64	2,75	416,8	21,66

*Handwritten signature*

*Handwritten signatures: Sabrina J. Suico, Adri Aparecida R. Lourenço*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature: Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
N: 4108/PA

*Handwritten signature*



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: arroz, feijão e picadinho de carne com legumes

ingredientes	quantidade per capta (fundamental)	total por semana	quantidade a ser comprada para o mês
alho	1 g	400 g	1,6 kg
arroz	50 g	20 kg	80 kg
carne em pedaços	25 g	10 kg	40 kg
cebola	1 g	400 g	1,6 kg
colorau	0,3 g	175 g	700 g
feijão	8 g	3 kg	12 kg
óleo de soja	5 ml	2 kg	8 litros
sal	0,9 g	500 g	2 kg
batata ou cara ou mandioca	10 g	4 kg	16 kg
cenoura ou cabutia	10 g	4 kg	16 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar em água clorada e picar em cubinhos os legumes.
- Refogar a carne juntos aos temperos e, a cebola, o colorau, acrescentar os legumes, cobrir com água e deixar cozinhar.
- Fazer o arroz e o feijão separados como de costume, tomando cuidado com o excesso de sal e óleo.
- Servir uma concha rasa de arroz, feijão e picadinho e a fruta de sobremesa.

	Valor nutricional picadinho 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)
Pre escola	42,94	12,22	5,60	271,05	4,46	54,92	57,37	1,98	374,06	2,14	135,36	29,13
fundamental	62,39	19,97	8,58	406,72	8,17	84,82	102,62	3,75	381,99	3,48	165,92	36,32

*Eng. Sabrina F. Silva*  
*Arde Aparecida R. Soutinho*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: galinhada com salada**

Ingredientes	Per capta fundamental	Total semana	Quantidade a ser comprada para mês
alho	1 g	400 g	1,6 kg
arroz	50 g	20 kg	80 kg
cebola	1 g	400 g	1,6 kg
frango	60 g	25 kg	100 kg
banana	60 g	25 kg	100 kg
óleo	5 g	2 litros	8 litros
sal	1 g	400 g	2 kg
açafrão	0,5 g	250 g	1 kg
repolho ou alface ou couve	10 g	4 kg	16 kg
tomate	10 g	4 kg	16 kg

**modo de preparo:**

- Temperar o frango e cortar em pedaços médios
- Higienizar, descascar e ralar a cenoura;
- Aquecer o óleo e refogar o frango com a cenoura e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e cobrir com água, deixar cozinhar
- Higienizar em água clorada o repolho e tomate, picar bem fininho o repolho e cortar em cubinhos o tomate, misturar e servir junto a galinhada

	Valor nutricional galinhada com salada											
	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)
fundamental	345,2	65,6	12,9	3,5	52,5	58,2	0,8	1,2	239,7	68,9	4,2	345,2

*Prof. Sabrina J. Seixas*  
*Valdi Aparecida R. Saurange*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: pao com carne e suco**

Ingredientes	Per capita fundamental	Total semana	Quantidade a ser comprada por mês
alho	1 g	400 g	1,6 kg
colorau	0,4 g	225 g	900 g
cebola	1 g	400 g	1,6 kg
carne moída	20 g	8 kg	32 kg
milho verde	3 g	1,25 kg	5 kg
extrato de tomate	4 g	1,75 kg	7 kg
óleo de soja	3 ml	500 g	2 litros
pão francês	1	400 unidades	1600 unidades
sal	0,3 g	175 g	700 g
açúcar	10 g	4 kg	16 kg
suco concentrado ou polpa	30 g	15 kg	60 kg
água	160 ml	64 litros	256 litros

**Modo de Preparar:**

- Refogar a carne junto aos temperos, acrescentar o milho e o molho de tomate.
- Cortar o pão e rechear com o molho;
- Preparar o suco com as quantidades indicadas e servir juntamente com o pão recheado.

	Valor nutricional cachorro quente											
	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)
Fundamental	43,39	8,68	13,10	326,18	3,01	23,71	25,47	1,25	838,85	1,13	267,4	37,89

*Eng. Sabrina J. Silva*

*Dr. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

2 OPÇÃO

Preparação: leite achocolatado e biscoito

Ingredientes	Per capita	Total dia	Total a ser comprado para o mês
Leite em po	20 g	8 kg	32 litros
Achocolatado	8 g	3 kg	12 kg
biscoito	20 g	8 kg	32 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

*Eng. Sabrina J. Silva*  
*Adri Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

2 OPCAO

**Preparação: cuscuz de milho e leite achocolatado e margarina**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total mês
Leite em pó	20 g	8 kg
Achocolatado	5 g	2 kg
Massa de milho	30 g	12 kg
Margarina	2 g	1 kg
ovo	20 g	135 ovos

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.
- 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

*Eng. Sabrina F. Diniz*  
*Vali Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
Nº: 4108/PA

*Vali*

## ZONA RURAL – NOVA VIDA

### Cardápio da Merenda Escolar – 2024

#### Etapa de ensino: infantil e fundamental

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>café da manhã</b>	biscoito com leite achocolatado	cuscuז com leite achocolatado	biscoito com leite achocolatado	cuscuז com leite achocolatado	biscoito com leite achocolatado
<b>lanche da manhã</b>	galinhada e salada	sopa de macarrão com carne e legumes fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes	farofa com carne moída  fruta	macarronada

Obs: inserir produtos da agricultura familiar, de acordo o período de safra de cada item

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA: ANA PAULA SOBREIRA LUSTOSA CRN: 4108/PA**

*Fábria do nascimento Sousa*  
*Sabrina Teixeira Simões*  
*Vanessa Aparecida R. Lourenço*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

## Ficha técnica de preparação

Total dos alunos: 300 alunos

Preparação: leite achocolatado e biscoito doce ou sal

tipo de preparação: café da manhã

Ingredientes	Per capita	Total dia	Total mês
Leite	13 g	4 kg	48 kg
Achocolatado	3,5 g	1 kg	12 kg
biscoito	30 g	8 kg	96 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)
Pre escola	38,71	8,52	9,31	272	4	202	46	1,18	179	0,92	48	4,21
fundamental/medio	57	11,83	8,53	353	6,3	235	64	1,46	412	1,18	62,8	9,39
eja	60,82	12,85	9,44	379	7,47	261	71	1,65	422	1,27	69	10,28

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*  
Sabrina S. Santos  
Viviane Aparecida R. Lourenço

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Handwritten signature*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**Preparação: cuscuz de milho e leite achocolatado e margarina**

Ingredientes	Quantidade por aluno (g) Per capita	Total dia	Total mês
Leite	13 g	4 kg	32 kg
Achocolatado	3,5 g	1 kg	8 kg
Massa de milho	16 g	5 kg	40 kg
Margarina	1,5g	500 g	4 kg

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.

**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

*Duylaris*

*Sabrina J. Simões*  
*Vali Aparecida R. Lourenço*

*(P)*

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
RN: 4108/PA

*(P)*



PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Quantidade de alunos: 300 alunos

Preparação: galinhada com salada consistência: solida

tipo de preparação: lanche

Ingredientes	Per capita fundamental	Total dia	Total mês
Alho	1 g	200 g	800 g
Arroz	50 g	15 kg	60 kg
Cebola	1 g	200 g	800 g
Frango	60 g	12 kg	48 kg
Maca	50 g	10 kg	40 kg
Óleo	3 ml	1 litro	4 litros
Sal	0,5 g	100 g	400 g
Açafrão	0,5 g	100 g	400 g
repolho	10 g	3 kg	12 kg
Tomate	10 g	3 kg	12 kg

**MODO DE PREPARO:**

- Temperar o frango e cortar em pedaços médios
- Higienizar, descascar e ralar a cenoura;
- Aquecer o óleo e refogar o frango com a cenoura e os temperos, deixar cozinhar um pouco, acrescentar o arroz e cobrir com água, deixar cozinhar
- Higienizar em água clorada o repolho e tomate, picar bem fininho o repolho e cortar em cubinhos o tomate, misturar e servir junto a galinhada
- Servir com fruta.

*Ana Paula S. Lustosa*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

	Valor nutricional galinhada com salada											
	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)
Pré-escola	44,76	10,79	5,14	268,44	5,96	37,93	64,47	2,29	289,56	1,84	210,52	13,73
Fundamental	69,28	16,07	7,76	411,26	7,89	49,28	87,37	3,09	295,56	2,79	343,52	14,63
Eja	70,74	18,32	9,96	445,87	5,62	46,68	64,77	1,91	328	1,63	290	4,01

*Paula*

*Fra, Sabrina J. Silva*  
*Anti Operado R. Lourenço*

*CS*

*Paula*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: Baião de três      consistência: solida      tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capita	Total dia	Total mês
alho	1 g	300 g	1 kg
Arroz	50 g	15 kg	45 kg
Carne em cubos ou moída	16 g	5 kg	20 kg
Cebola	1 g	300 g	1 kg
Colorau	0,3 g	60 g	240 g
Feijão	10 g	3 kg	12 kg
Óleo de soja	3 ml	1 litro	4 litros
Sal	0,5 g	100 g	400 g
batata	10 g	3 kg	12 kg
cenoura	7 g	2 kg	8 kg

**Modo de Preparar:**

- Higienizar em água clorada o repolho e o tomate e picar.
- Refogar a carne juntos aos temperos e, a cebola, o colorau e acrescentar o arroz.
- Cozinhar o feijão ao dente e após cozido misturar junto ao arroz, acrescentar água e sal deixar cozinhar.
- Servir o baião junto com a salada.

*Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
RN: 4108/PA

	Valor nutricional baião de três											
	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	42,94	12,22	5,60	271,05	4,46	54,92	57,37	1,98	374,06	2,14	135,36	29,13
fundamental	62,39	19,97	8,58	406,72	8,17	84,82	102,62	3,75	381,99	3,48	165,92	36,32
eja	70	20,69	8,61	441	8,33	85	105	3,82	382	3,60	165,62	36,32

*Adriano*

*Eng. Sabrina J. Simões*  
*Vanilde Aparecida R. Sauerneço*

*(S)*

*(S)*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: macarrão à bolonhesa consistência: solida

tipo de preparação: lanche

Ingredientes	Per capita fundamental	Total dia	Total mês
Alho	1 g	300 g	1 kg
Macarrão	40 g	12,5 kg	16 kg
Cebola	1 g	300 g	1 kg
Carne moída	16 g	5 kg	20 kg
Óleo	3 ml	1 litro	4 litros
Sal	0,5 g	100	400 g
Molho de tomate	5 g	1,5 kg	7,5 kg

Modo de Preparar:

- Cozinhar o macarrão em água com óleo deixando ficar com a consistência ao dente.
- Higienizar e ralar a cenoura e picar o cheiro verde.
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau e o extrato de tomate.
- Misturar ao macarrão e servir junto com a fruta.

	Valor nutricional do macarrão com carne											
	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)
Pré-escola	42,21	11,69	6,05	270,02	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61
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
Eja	68,40	18,55	10,78	444,85	4,64	71,96	50,32	2,04	280,80	3,59	112,42	22,18

*Paula*

*Eng. Sabrina J. Simões*

*Arde Aparecida R. Lourenço*

*(RS)*

*Dra. Ana Paula S. Lustosa*  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Paula*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Preparação: sopa consistência: branda

tipo de preparação: lanche

Ingredientes	Per capita fundamental	Total dia	Total mês
Alho	0,5 g	200 g	800 g
Macarrão	20 g	10 kg	16 kg
batata	10 g	2 kg	8 kg
Cebola	0,5 g	200 g	800 g
Cenoura ou abobora	7 g	2 kg	8 kg
Carne moída	16 g	5 kg	20 kg
Óleo	3 ml	1 litro	4 litros
Sal	0,5 g	100 g	400 g
colorau	0,5 g	100 g	400 g

**Modo de Preparar:**

- Higienizar e picar a cenoura ou abobora, a batata doce, a cebola e o cheiro verde;
- 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. Oferecer o doce de fruta como sobremesa.

	Valor nutricional sopa 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)
Pre escola	45,54	9,79	5	266	3,17	23,62	30,72	1,00	377	1,75	211,24	13
fundamental/medio	65,44	14,87	8,14	394	4,94	38	46,55	1,52	387	2,75	416	21,66
eja	65,44	14,87	8,14	394,49	4,94	38,01	46,55	1,52	387,64	2,75	416,6	21,66

*Ana Paula S. Lustosa*  
**Mra. Ana Paula S. Lustosa**  
 Nutricionista  
 N: 4108/PA

*Sabrina J. Simões*  
*Valdi Aparecida R. Lourenço*

*[Signature]*

*[Signature]*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CUMARU DO NORTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

preparação: farofa de cuscuz com carne moída e suco

consistência: solida

tipo de preparação: lanche

ingredientes	per capita	Total dia	Total mês
flocão de milho (cuscuz)	33 g	10 kg	40 kg
carne moída	16 g	5 kg	20 kg
cebola	0,5 g	200 g	800 g
alho	0,5 g	200 g	800 g
óleo	3 ml	1 litro	4 litros
sal	0,5 g	100 g	400 g
Suco concentrado ou polpa	40 g ou ml	12 kg ou l	48 kg ou litros
Açúcar	10 ml	3 kg	12 kg

**Modo de preparo:**

- Coloque a farinha, o polvilho e 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.
- Higienize os legumes em água clorada, rale a cenoura e corte os temperos
- refogue os temperos junto com a carne moída e a cenoura e sirva junto com cuscuz
- faça o suco como de costume, cuidado para não adoçar demais o suco, siga o per capita.

	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)
Pré escola	32,4	10,3	7,52	239	0,13	17,69	29	1,47	414	1,52	654	402
fundamental/medio	46,59	12,22	8,6	312	0,3	19,22	50,41	1,71	419	50,4	654,36	403
Eja	69	18	11	450	6	70	55	3	410	2,75	372	423

*Handwritten signature*

*Eng. Sabina J. Simões*  
*Wali Aparecida R. Lourenço*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*  
Dra. Ana Paula S. Lustosa  
Nutricionista  
CRN: 4108/PA

*Handwritten signature*