Prefeitura Municipal de Paracatu/ Secretaria Municipal de Educação
Divisão de Merenda Escolar

	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: EJA					
1ª SEMANA		**Segunda-feira**	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	Jantar 19:00	Arroz branco Carne moída com cenoura em cubos e ervilhas Beterraba cozida Suco de caju	Arroz Branco Feijão Simples Strogonoff de frango Purê de batatas Sobremesa: Maçã	Arroz branco Feijão Tropeiro (feijão, cenoura em cubos, carne moída e ovos). Salada de abobrinha cozida Sobremesa: Banana	Galinhada (arroz, frango desfiado, milho verde, ervilha e cenoura em cubos) Tutu de feijão com ovos Salada de repolho com tomate Suco de abacaxi Sobremesa: Mamão	Macarronada à bolonhesa (macarrão, carne moída e molho de tomate) Salada de brócolis com tomate Sobremesa: melancia

	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: EJA					
2ª SEMANA		**Segunda-feira**	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	Jantar 19:00	Arroz branco Feijão Maravilha (Feijão, Carne Desfiada, abóbora cabotiá, cenoura, chuchu).	Arroz branco “Vaca Atolada” (carne de pedaço com mandioca) Beterraba cozida Sobremesa: Mamão	Arroz branco Tutu de Feijão Quibe assado Abobrinha refogada Sobremesa: Laranja	Arroz branco Peixe ao molho de tomate ou assado Batata Sauté (cozida em água e sal e passada na manteiga com cebola Sobremesa: Melancia	Arroz branco Isca de frango ao molho de açafrão. Angu de milho verde Sobremesa: Banana

Jordânia Luiz Xavier
NUTRICIONISTA QT CRN9 6376

Prefeitura Municipal de Paracatu/ Secretaria Municipal de Educação
Divisão de Merenda Escolar

3ª SEMANA	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: EJA				
	Segunda-feira	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Jantar 19:00	Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis com couve-flor Suco de abacaxi	Arroz branco Strogonoff de carne suína Salada de cenoura com repolho ralados Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Simples Polenta temperada de fubá Isca de frango ao molho de tomate Tomate em cubos Sobremesa: Maçã	Arroz branco Feijão simples Coxa e sobrecoxa assadas Maionese de legumes (batata, cenoura, chuchu, milho verde, cebola) Sobremesa: Mamão **Obs.: receita da maionese em anexo**.	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada, ervilha, cenoura em cubos, açafrão, cheiro verde). Tutu de feijão com ovos Couve refogada Sobremesa: Banana

4ª SEMANA	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: EJA				
	Segunda-feira	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Jantar 19:00	Arroz branco Batatinha com carne moída Beterraba cozida Suco de abacaxi	Sopa de macarrão com caldo de feijão, carne moída, cenoura em cubos, abóbora cabotiá e chuchu Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Simples Farofa de frango desfiado com repolho e cheiro verde Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão simples Carne de boi em cubos/cozida Abóbora cabotiá em cubos com cheiro verde Sobremesa: mexerica	Feijão tropeiro (feijão, carne moída, ovos, couve e farinha de mandioca) Arroz branco Repolho refogado com cheiro verde Suco de caju Sobremesa: Banana)

gov.br
Documento assinado digitalmente
JORDANIA LUIS XAVIER
Data: 14/08/2026 09:54:23-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prefeitura Municipal de Paracatu/ Secretaria Municipal de Educação
Divisão de Merenda Escolar

✓ **Lista de Substituição:**

A lista de substituição de alimentos para merenda escolar, baseada no PNAE, permite variar o cardápio mantendo o valor nutricional. Substitua carboidratos (arroz por macarrão/batata), proteínas (carne por frango/ovo/peixe) e hortaliças (alface por brócolis/cenoura), respeitando as medidas caseiras para equivalência energética.

Lista de Substituição - Medidas Aproximadas:

- **Grupo 1 - Carboidratos (Base: 1 colher de arroz/30g):**
  - **Arroz Cozido (1 col. sopa) por: Feijão cozido (3 col. sopa), Macarrão (2 col. sopa), Purê de batata (2 col. sopa), Mandioca/Batata doce (pequena), ou Farofa (1 col. sopa).**
- **Grupo 2 - Proteínas (Base: 100g de carne):**
  - **Carne de boi (bife) por: Frango (peito, assado/cozido), Peixe (posta/filé), 3 Ovos cozidos, ou 2 colheres de carne seca.**
- **Grupo 3 - Hortaliças A e B (Vegetais/Saladas):**
  - **Alface por: Repolho, Couve, Agrião, Rúcula, Espinafre.**
  - **Cenoura por: Beterraba, Vagem, Chuchu, Abóbora, Quiabo.**
- **Grupo 4 - Frutas:**
  - **Banana por: Maçã, Mamão, Laranja, Goiaba, Melão, Melancia (respeitando a porção individual).**

Orientações PNAE:

- **Proibido: Refrigerantes, sucos artificiais, embutidos (salsicha), doces e enlatados.**
- **Alternativas de Inverno: Sopas, ensopados, carnes com mandioca ou batata, polenta.**
- **Segurança: A substituição deve garantir os mesmos nutrientes do alimento original, preferencialmente com orientação de nutricionista.**

Jordânia Luiz Xavier
NUTRICIONISTA QT CRN9 6376