



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

| Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE / 2026 |                 |                                                                                 |                                                                                       |                                                               |                                                                                                                   |                                                                                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Modalidade de ensino: Pré-escola                   |                 |                                                                                 |                                                                                       |                                                               |                                                                                                                   |                                                                                 |
| 1ª                                                 |                 | Segunda-feira                                                                   | Terça-Feira                                                                           | Quarta-feira                                                  | Quinta-feira                                                                                                      | Sexta-feira                                                                     |
| S<br>E<br>M<br>A<br>N<br>A                         | Almoço<br>10:30 | Arroz branco<br>Vaca atolada (carne<br>pedaço com mandioca)<br>Repolho refogado | Galinhada (Arroz,<br>Cenoura, frango, Milho<br>verde, Cheiro Verde)<br>Tutu de Feijão | Torta de carne moída<br>salada de abobrinha com<br>couve-flor | Arroz Branco<br>Strogonoff de frango<br>Batata sauté (Batata<br>cozida em água e<br>sal e passada na<br>manteiga) | Quibe assado<br>Purê de abóbora cabotiá<br>Tomate em rodela com<br>cheiro verde |
|                                                    |                 | Suco de abacaxi                                                                 | Sobremesa: Laranja                                                                    | Sobremesa: Maçã                                               | Sobremesa:<br>Melancia                                                                                            | Sobremesa: Banana                                                               |

| Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 |                 |                                                       |                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modalidade de ensino: Pré-escola                 |                 |                                                       |                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                               |
| 2ª                                               |                 | Segunda-feira                                         | Terça-Feira                                          | Quarta-feira                                                                                                                | Quinta-feira                                                                                              | Sexta-feira                                                                                   |
| S<br>E<br>M<br>A<br>N<br>A                       | Almoço<br>10:30 | Macarrão à bolonhesa<br>Salada de Beterraba<br>cozida | Arroz branco<br>Peixe ao molho<br>Batata doce assada | Sanduíche natural<br>(Pão de forma, patê de<br>frango com cenoura<br>ralada e requeijão<br>cremoso caseiro)<br>Suco de caju | Arroz branco<br>Feijão Maravilha<br>(cenoura, abóbora,<br>carne de pedaço<br>desfiada)<br>Tomate em cubos | Arroz branco<br>Feijão tropeiro (carne<br>moída, couve, ovos)<br>Salada de alface e<br>tomate |
|                                                  |                 | Suco de acerola                                       | Sobremesa: Maçã                                      | Sobremesa: Banana                                                                                                           | Sobremesa: laranja                                                                                        | Sobremesa: Melancia                                                                           |

Jordânia Luiz Xavier  
NUTRICIONISTA QT CRN9 6376



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

| Cardápios/Alimentação Escolar – 2º SEMESTRE/2024 |                 |                                                                       |                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                |
|--------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Modalidade de ensino: Pré-escola                 |                 |                                                                       |                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                |
| 3ª                                               |                 | Segunda-feira                                                         | Terça-Feira                                                                               | Quarta-feira                                                                                                                     | Quinta-feira                                                                                                          | Sexta-feira                                                                    |
| S<br>E<br>M<br>A<br>N<br>A                       | Almoço<br>10:30 | Arroz branco<br>Escondidinho de carne<br>moída com purê de<br>batatas | Arroz branco<br>Strogonoff de carne<br>suína<br>Batata chips assada<br>(receita em anexo) | Arroz branco<br>Creme de milho verde<br>com frango desfiado e<br>cheiro verde<br>Salada de abobrinha<br>verde cozida com tomate. | Sanduíche de pão<br>caseiro com<br>hambúrguer<br>artesanal (feito na<br>escola), alface,<br>tomate<br>Suco de acerola | Galinhada (milho,<br>cenoura em cubos)<br>Tutu de feijão<br>Salada de brócolis |
|                                                  |                 | Suco de beterraba com<br>limão                                        | Sobremesa: Melancia                                                                       | Sobremesa: Maçã                                                                                                                  | Sobremesa: Banana                                                                                                     | Sobremesa: Mamão                                                               |

| Cardápios/Alimentação Escolar – 2º SEMESTRE/2024 |                 |                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modalidade de ensino: Pré-escola                 |                 |                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                    |
| 4ª                                               |                 | Segunda-feira                                                             | Terça-Feira                                                                                   | Quarta-feira                                                                                                         | Quinta-feira                                                                                                              | Sexta-feira                                                                                        |
| S<br>E<br>M<br>A<br>N<br>A                       | Almoço<br>10:30 | Arroz branco<br>Feijão simples<br>“Farofão” de carne moída<br>com repolho | Arroz branco<br>Carne de panela com<br>batatas e cheiro verde<br>Salada de Brócolis<br>cozido | Arroz branco<br>Torta de frango desfiado<br>com legumes (cenoura,<br>milho verde)<br>Tomate em cubos<br>Suco de caju | Sopa de macarrão<br>com caldo de feijão,<br>carne moída,<br>legumes (cenoura,<br>abóbora cabotiá,<br>batatinha, mandioca) | Arroz branco<br>Almôndegas ao sugo<br>(molho de tomate)<br>Polenta temperada<br>Abobrinha refogada |
|                                                  |                 | Suco de abacaxi                                                           | Sobremesa: Maçã                                                                               | Sobremesa: Melancia                                                                                                  | Sobremesa: Banana<br><br><b><u>Opção: Lanche<br/>doce</u></b><br>*Canjica com coco e<br>amendoim                          | Sobremesa: Mamão                                                                                   |



## 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:

- Evitar: 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.