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

	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: Fundamental Rural					
1ª SEMANA		**Segunda-feira**	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	Café da Manhã 07:30	Leite com cacau e açúcar Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Rosca caseira com manteiga	Leite caramelado Bolacha de sal	Leite com cacau, açúcar e canela Peta	Leite com cacau Bolo de Trigo simples
	Almoço 9:30	Arroz branco Carne moída com cenoura em cubos Beterraba cozida	Arroz Branco Feijão Simples Strogonoff de frango Purê de batatas	Arroz branco Feijão Tropeiro (feijão, ervilha, cenoura em cubos, carne moída e ovos). Salada de abobrinha cozida	Galinhada (arroz, frango desfiado, milho verde, ervilha e cenoura em cubos) Tutu de feijão com ovos Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão simples Macarronada à bolonhesa (macarrão, carne moída e molho de tomate) Salada de brócolis com tomate
	Lanche da Saída 11:30	Suco de abacaxi Bolacha Rosquinha	Maçã	Banana	Mamão	Melancia

Jordânia Luiz Xavier

NUTRICIONISTA OT CRN9 6376

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

	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: Fundamental Rural					
2ª SEMANA		**Segunda-feira**	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	Café da Manhã 07:30	Leite com cacau bolacha de sal	Mingau de fubá com queijo e canela	Leite caramelado Torrada com orégano	Chocolate quente Pão de batata com manteiga	Leite com cacau Bolo de fubá
	Almoço 9:30	Arroz branco Feijão Maravilha (Feijão, Carne Desfiada, abóbora cabotiá, cenoura, chuchu).	Arroz branco “Vaca Atolada” (carne de pedaço com mandioca) Beterraba cozida	Arroz branco Tutu de Feijão Quibe assado Abobrinha refogada	Arroz branco Peixe ao molho de tomate ou assado Batata Sauté (cozida em água e sal e passada na manteiga com cebola) Salada de repolho e tomate	Arroz branco Isca de frango ao molho de açafrão. Angu de milho verde
	Lanche da Saída 11:30	Suco de goiaba bolacha de sal	Laranja	Mamão	Banana	Melancia

Jordânia Luiz Xavier
NUTRICIONISTA OT CRN9 6376

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

3ª SEMANA	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE Modalidade de ensino: Fundamental Rural					
		Segunda-feira	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	Café da Manhã 07:30	Leite com cacau em pó, aveia+ Bolacha Rosquinha	Leite caramelado Bolo formigueiro	Leite com cacau e açúcar Pão de Queijo	Shake de caju Broa de fubá	Iogurte Pão de cachorro quente com manteiga
	Almoço 9:30	Arroz Branco Feijão simples Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis com couve-flor	Arroz branco Feijão simples Strogonoff de carne suína Salada de cenoura com repolho ralados	Arroz branco Feijão Simples Isca de frango ao molho de tomate Polenta temperada de fubá Tomate em cubos	Arroz branco Feijão simples Coxa e sobrecoxa assadas Maionese de legumes (batata, cenoura, chuchu, milho verde, cebola) Obs.: receita da maionese em anexo.	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada, cenoura em cubos, açafrão, cheiro verde). Feijão simples Couve refogada
	Lanche da Saída 11:30	Suco de abacaxi Bolacha rosquinha	Maçã	Laranja	Melancia	Banana

Jordânia Luiz Xavier
NUTRICIONISTA OT CRN9 6376

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

4ª SEMANA	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE Modalidade de ensino: Fundamental Rural					
		Segunda-feira	**Terça-Feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	Café da Manhã 07:30	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite caramelado Rosca caseira	Leite com cacau Bolo de cenoura	Leite com cacau Pão de batata com manteiga	Leite com cacau Peta
	Almoço 9:30	Arroz branco Feijão simples Batatinha com carne moída Beterraba cozida	Galinhada Tutu de feijão com ovos Repolho refogado com cheiro verde	Sopa de macarrão com caldo de feijão, carne moída, cenoura em cubos, abóbora cabotiá e chuchu **Opção:** Arroz branco Feijão simples Carne moída Purê de abóbora	Arroz branco Feijão Simples Farofa de frango desfiado com cenoura ralada e cheiro verde	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, carne moída, ovos, couve e farinha de mandioca) Tomate em cubos
	Lanche da Saída 11:30	Suco de abacaxi Bolacha de sal	Laranja	Mamão	Melancia	Banana

gov.br Documento assinado digitalmente
JORDANIA LUIS XAVIER
Data: 14/08/2026 10:09:33-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Jordânia Luiz Xavier
NUTRICIONISTA OT CRN9 6376

✓ **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 OT CRN9 6376

Jordânia Luiz Xavier
NUTRICIONISTA OT CRN9 6376