



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

1ª S E M A N A	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026					
	Modalidade de ensino: Fundamental Urbano					
	Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 7:30	****	****	****	****	Chocolate quente Pão de cachorro quente com manteiga
	Almoço 09:30	Arroz branco Carne moída com cenoura em cubos Beterraba cozida Suco de caju	Arroz Branco Feijão Simples Strogonoff de frango Purê de batata doce Sobremesa: Maçã	Arroz branco Feijão Tropeiro (feijão, carne moída, ovos e farinha de mandioca). Salada de repolho refogado com cheiro verde Sobremesa: Banana	Galinhada (arroz, frango desfiado, milho verde, ervilha e cenoura em cubos) Tutu de feijão com ovos e cheiro verde Sobremesa: Mamão	Macarronada à bolonhesa (macarrão, carne moída e molho de tomate) Salada de brócolis com tomate Sobremesa: melancia

2ª S E M A N A	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026					
	Modalidade de ensino: Fundamental Urbano					
	Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 7:30	****	****	****	****	Bolo mesclado + iogurte
	Almoço 09:30	Arroz branco Feijão Maravilha (Feijão, Carne moída, abóbora cabotiá). Farofa temperada (Receita em anexo) Suco de abacaxi	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) Salada de alface e tomate Sobremesa: maçã	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 e Tecnologia
Divisão de Merenda Escolar

3ª S E M A N A	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: Fundamental Urbano					
	Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 7:30	****	****	****	****	Canjica com coco
Almoço 9:30		Macarrão aos 2 molhos (Macarrão parafuso/carne moída/molho branco e molho tomate Salada de brócolis com couve-flor Sobremesa: melancia	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 ou cozidas Maionese de legumes (batata, cenoura, chuchu, cebola) Obs.: receita da maionese em anexo.	Arroz carreteiro (arroz, carne de boi desfiada, cenoura em cubos, açafrão, cheiro verde). Feijão Simples Couve refogada Sobremesa: Banana

4ª S E M A N A	Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026 Modalidade de ensino: Fundamental Urbano					
	Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 7:30	****	****	****	****	Pão de cachorro quente com molho de carne moída Suco de acerola
Almoço 9:30		Arroz branco Batatinha com carne moída Beterraba cozida Suco de Melancia	Sopa de macarrão com caldo de feijão, carne moída, cenoura em cubos, abóbora cabotiá e mandioca Sobremesa: Laranja	Arroz de forno (frango desfiado, brócolis, cenoura em cubos e queijo ralado) Feijão simples Salada de alface com tomate Sobremesa: Mamão	Arroz branco Carne de boi em cubos/cozida Purê de Abóbora cabotiá com cheiro verde Sobremesa: mexerica	Arroz branco Feijão Simples Farofa de frango desfiado com repolho e cheiro verde Sobremesa: Banana



Prefeitura Municipal de Paracatu/ Secretaria Municipal de Educação e Tecnologia

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



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

Jordânia Luiz Xavier

NUTRICIONISTA QT CRN9 6376