



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

Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE / 2026						
Modalidade de ensino: Creche						
1ª S E M A N A		Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 8:00	Mingau de aveia com banana e canela Opção: Leite com cacau Bolacha de água e sal	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Torrada de Pão de forma com tomate, queijo ralado e orégano (assada) Suco de melancia com limão	Leite com cacau Peta	Leite com cacau Bolo de fubá
	Almoço 11:00	Arroz Branco Feijão simples Escondidinho de carne moída com beterraba (colocar beterraba ralada no molho de carne moída) + com purê de abóbora cabotiá Sobremesa: Melancia	Arroz Branco Feijão Simples Strogonoff de frango batata doce assada Sobremesa: Maçã	Arroz branco Feijão simples Almôndegas ao sugo (molho de tomate) Repolho refogado com cheiro verde Sobremesa: Banana	Galinhada (arroz, frango desfiado, milho verde, cenoura em cubos) Tutu de feijão com ovos e cheiro verde Brócolis cozido Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão simples Macarronada à bolonhesa Salada de alface e tomate Sobremesa: laranja
	Lanche da Tarde 15:00	Suco de acerola Torta de carne moída com legumes	Pão caseiro com patê de frango Suco de manga	Omelete de forno com batatas	logurte Peta	Pão de queijo Suco de abacaxi



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

Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026						
Modalidade de ensino: Creche						
2ª S E M A N A		Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 8:00	Leite com canela e cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Bolo de laranja	Leite com cacau Peta	Mingau de fubá com queijo	Pão de abóbora com requeijão caseiro Leite com cacau
	Almoço 11:00	Arroz Branco Feijão Simples Carne moída ao molho de açafrão Abóbora cabotiá cozida Sobremesa: Melancia	Arroz branco Feijão simples “Vaca Atolada” (carne de pedaço com mandioca) Beterraba cozida Sobremesa: maçã	Arroz branco Feijão simples Quibe assado Purê de batatas Abobrinha refogada Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão simples Isca de frango ao molho de açafrão. Angu de milho verde Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão simples Peixe ao molho de tomate ou assado Batata doce assada Salada de alface e tomate Sobremesa: Mamão
	Lanche da Tarde 15:00	Broa de fubá Suco de melancia	Croquete assado de aveia com queijo Suco de laranja	Torta de carne moída com legumes Suco de acerola	Bolo de banana com canela Suco de caju	Pão de cachorro quente com molho de carne moída Suco de abacaxi

Jordânia Luiz Xavier
NUTRICIONISTA QT CRN9 6376



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

Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026						
Modalidade de ensino: Creche						
3ª S E M A N A		Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 8:00	Leite com cacau em pó, Bolacha água e sal.	Pãozinho caseiro com manteiga Leite com Cacau	Leite com cacau Pão de forma com requeijão cremoso	Leite com cacau Broa de fubá	Leite com cacau Peta
	Almoço 11:00	Arroz Branco Feijão simples Macarrão com carne moída Salada de brócolis Sobremesa: Melancia	Arroz branco Feijão simples Strogonoff de carne suína Molho de batatinha Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Simples Almondegas ao sugo (molho de tomate) Polenta temperada de fubá Tomate em cubos Sobremesa: Maçã	Arroz branco Feijão simples Isca de frango com cenoura Farofa de couve com ovos Sobremesa: Mamão	Arroz branco Tutu de feijão Coxa e sobrecoxa assadas Abobrinha de forno Sobremesa: Banana
	Lanche da Tarde 15:00	Pão de queijo + Suco Acerola	Rosca caseira com manteiga Suco de beterraba com limão	Bolo de cenoura Suco de abacaxi	Sanduíche Natural (Frango Desfiado Tomate e Alface) + Suco de caju	Vitamina de Mamão com Banana e maçã + Bolacha de Água e Sal



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

Cardápios/Alimentação Escolar – 1º SEMESTRE/2026						
Modalidade de ensino: Creche						
4ª S E M A N A		Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Café da Manhã 8:00	Leite com cacau Bolacha de água e sal	Leite com cacau Rosca caseira	Leite com cacau Biscoito Peta	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau
	Almoço 11:00	Arroz branco Feijão simples Carne moída com mandioca Sobremesa: maçã	Arroz branco Feijão simples Strogonoff de frango Batata crispis assada Beterraba cozida Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão simples Farofa de carne moída com cenoura ralada, ovo Tomate em cubos Sobremesa: mamão	Arroz branco feijão simples Escondidinho de carne desfiada com purê de abóbora Salada de alface Sobremesa: Laranja	Arroz de forno (cenoura ralada, queijo) Feijão simples Peixe assado Salada de Brócolis Sobremesa: Banana
	Lanche da Tarde 15:00	Sanduíche de bandeja de queijo com tomate Suco de melancia	Bolo de Banana com aveia + Suco de Acerola	Torta de frango Suco de abacaxi	Rosca caseira Suco de Melancia com limão.	Pão de cachorro quente com patê de frango Suco de mamão com laranja

Jordânia Luiz Xavier

NUTRICIONISTA QT CRN9 6376



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

CARDÁPIOS DE CRECHES

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS:

1. Colação: para bebês de 6 e 8 meses oferecer as frutas raspadas ou amassadas. Acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

2. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem uso de fórmula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso

De leite especiais-dieta (intolerantes à lactose e alérgicos ao leite de vaca - APLV);

3. Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo. Acima

De 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e

Picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

4. Quando for a semana do peixe e carne suína, sempre avisar os responsáveis sobre a oferta naquela semana. A carne suína deve ser sempre bem cozida;

5. Os bolos e biscoitos caseiros sem açúcar, poderão ser servidos a todos os alunos que forem maiores de 1 ano.

6. Banana madura, Uvas passas, maçã podem ser usadas para adoçar preparações e substituição do açúcar;

7. Não oferecer pipoca para crianças menores de 3 anos.



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 sopa 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.