



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

***CARDÁPIOS PARA  
EDUCAÇÃO INDÍGENA  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (19 A 30 ANOS)***



Programa  
Nacional de  
Alimentação  
Escolar - CE

Fortaleza - CE



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Educação*

*Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA*

*Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE*

**CARDÁPIOS – EDUCAÇÃO INDÍGENA**

1. SALADA DE FRUTAS;
2. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / SANDUÍCHE DE QUEIJO;
3. MINGAU DE MILHO / PÃO COM MARGARINA;
4. CANJA DE FRANGO / PÃO COM MARGARINA / MEL;
5. MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM QUEIJO / SUCO DE FRUTA;
6. GUISADO DE CARNE / ARROZ / DOCE MARIOLA;
7. BAIÃO DE DOIS COM QUEIJO / FRANGO ASSADO / BANANA;
8. PEIXE COM LEGUMES / PIRÃO / ARROZ / RAPADURA;
9. BAIÃO DE DOIS COM QUEIJO / PAÇOCA / BANANA;
10. VITAMINA DE FRUTA / SANDUÍCHE DE OVO COM QUEIJO.



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Educação*

*Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA*

*Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE*

**ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:**

**Procedimentos de higienização para vegetais e hortaliças:**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
7. Cortar e servir.

**Procedimentos para higienização de frutas:**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
6. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

**Preparação da solução clorada:**

1. Uma colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água limpa; ou, 100 ml de água sanitária para 10 litros de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada 15 minutos;
3. Enxaguar em água corrente.

**Preparação da solução de vinagre:**

1. Duas colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução de vinagre 5 minutos;
3. Escorrer, cortar e utilizar na preparação;

**Obs. Todos os alimentos, quando higienizados com solução clorada, devem ser consumidos no mesmo dia.**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

## CARDÁPIOS

### 1 - SALADA DE FRUTAS

#### *Macronutrientes*

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
680,42 (30,24%)	107,19g (63,01%)	12,74g (7,49%)	22,30g (29,50%)

#### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mg)	Vit C (mcg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
287,24	2,60	270,9	101,56	88,1	1,39	11,27

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Maçã	60	1 unidade pequena
Mamão	60	½ fatia pequena
Banana	80	Unidade média
Laranja	60	½ unidade pequena
Abacate	70	½ copo pequeno cheio picado
Açúcar	20	2 colheres de sobremesa
Leite em pó	20	2 colheres de sobremesa cheias
Melão	60	½ fatia pequena
Polpa de fruta	50	½ pacote
Biscoito salgado	36	6 unidades

#### MODO DE PREPARO DA SALADA:

1. Lavar bem todas as frutas em água corrente;
2. Descascar e cortar em pedaços pequenos.

#### MODO DE PREPARO:

1. Liquidificar o açúcar, a polpa de fruta e leite em pó e adicionar à salada.
2. Servir a salada acompanhada de biscoito salgado.

## 2 – VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / SANDUÍCHE DE QUEIJO

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
688,48 (30,60%)	100,33g (58,29%)	26,07g (15,15%)	20,32g (26,56%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
649,30	2,61	219,80	28,54	97,55	3,94	7,06

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Banana	80	Unidade grande
Mamão	60	1 fatia pequena
Aveia	20	2 colheres de sopa
Leite integral	240	1 copo grande
Açúcar	20	1 colher de sopa
Pão	50	1 unidade
Queijo	30	2 fatias médias
Margarina	05	1 colher de chá rasa

### **MODO DE PREPARO:**

1. Lavar, descascar e cortar as frutas;
2. Liquidificar as frutas com açúcar, aveia e leite;
3. Servir a vitamina gelada com sanduíche de queijo.

### 3 - MINGAU DE MILHO / PÃO COM MARGARINA

#### *Macronutrientes*

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
674,28 (29,97%)	92,99g (55,16%)	17,53g (10,40%)	25,80g (34,44%)

#### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
335,35	1,72	191,32	2,68	55,83	1,75	6,74

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	240	1 copo grande
Farinha de milho	35	2 colheres de sopa rasas
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia
Coco	20	2 colheres de sopa cheias
Pão	50	1 unidade
Margarina	8	1 colher de chá cheia

#### **MODO DE PREPARO:**

1. Diluir a farinha de milho no leite e adicionar açúcar;
2. Levar ao fogo, mexendo bem, até cozinhar a massa;
3. Se necessário acrescentar mais leite a preparação;
4. Servir na temperatura adequada acompanhado de pão com margarina.

#### 4 - CANJA DE FRANGO / PÃO COM MARGARINA / MEL

##### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
692,76 (30,79%)	94,17g (54,37%)	29,34g (16,94%)	22,08g (28,69%)

##### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
47,32	3,69	443,3	20,19	91,45	2,95	8,10

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	100	1 filé médio
Arroz	50	1 colher grande
Cenoura	30	2 colheres de sopa rasas
Batata inglesa	30	2 colheres de sopa rasas
Óleo	10	2 colheres de sobremesa
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	5	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	02	1 colher de café
Colorau	01	1 pitada
Sal	01	1 pitada
Pão	50	1 unidade
Margarina	10	1 colher de sobremesa
Mel	20	1 sachê

##### **MODO DE PREPARO :**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz. Reservar;
2. Limpar o frango, retirando a pele, cortar em pedaços e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola, pimentão, cheiro verde em pedaços pequenos e reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata inglesa e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
7. Acrescentar batata, cenoura, arroz e água suficiente para o cozimento;
8. Servir quente acompanhado com pão com margarina.
9. Servir sachê de mel como sobremesa.

**Obs: Pode-se usar frango inteiro ou em cortes (sobrecoxa/coxa)**

## 5 - MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM QUEIJO / SUCO DE FRUTA

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
679,83 (30,21%)	72,99g (42,95%)	33,27g (19,58%)	28,31g (37,48%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
295,9	3,89	321,2	54,06	89,32	6,45	7,17

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão	60	1 colher grande cheia
Carne moída	80	1 colher grande cheia
Cebola	10	2 fatias médias
Alho	02	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	10	2 fatias pequenas
Cheiro verde	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Óleo	10	1 colher de sobremesa
Queijo	25	1 fatia grande
Polpa de fruta	100	1 pacote
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia

### **MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:**

1. Descongelar a carne previamente, temperar com alho, colorau e sal.
2. Refogar cebola, pimentão, tomate e cheiro verde. Acrescentar a carne e deixar cozinhar formando um molho;
3. Quando estiver cozida, apagar o fogo e reservar.

### **MODO DE PREPARO DO MACARRÃO:**

1. Ferver água, acrescentar fios de óleo, sal e macarrão;
2. Mexer o macarrão com um garfo;
3. Deixar cozinhar, depois, escorrer em água corrente. Reservar.

### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Juntar o macarrão cozido à carne. Mexer com cuidado para manter a integridade do macarrão e acrescentar o queijo ralado.

### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

## 6 - GUISADO DE CARNE / ARROZ / DOCE MARIOLA

### *Macronutrientes*

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
676,82 (30,08%)	83,49g (49,34%)	28,34g (16,75%)	25,50 (33,91%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
115,12	3,9	287,9	34,4	88,48	0,92	7,72

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	100	4 pedaços pequenos
Arroz	50	¼ xícara de chá
Cebola	10	2 fatias médias
Pimentão	05	1 fatia pequena
Cheiro verde	02	1 colher de café
Alho	02	2 dentes pequenos
Óleo	10	2 colheres de sobremesa
Sal	02	2 pitadas
Colorau	01	1 pitada
Jerimum	45	2 colheres de sopa rasas
Macaxeira	40	2 colheres de sopa rasas
Batata doce	40	2 colheres de sopa rasas
Doce mariola	30	1 unidade

### **MODO DE PREPARO DA CARNE:**

1. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços médios, temperar com alho e sal. Reservar;
2. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
3. Lavar, descascar e cortar jerimum, batata doce e macaxeira;
4. Refogar cebola e pimentão e adicionar a carne;
5. Deixar cozinhar até ficar macia;
6. Acrescentar macaxeira, batata doce e jerimum;
7. Apagar o fogo e colocar o cheiro verde.

### **MODO DE PREPARO DO ARROZ:**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar alho e cebola, adicionar o arroz e mexer. Acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

### **MOTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Servir o guisado de carne com legumes acompanhado de arroz.
2. Servir doce mariola como sobremesa.

Obs.: A carne bovina nessa preparação pode ser substituída pela carne de caprino, de acordo com o hábito alimentar da região.

## 7 - BAIÃO DE DOIS COM QUEIJO / FRANGO ASSADO / BANANA

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
675,51 (30,02%)	78,48g (46,47%)	40,47g (23,96%)	22,19g (29,56%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
336,98	5,87	97,10	19,77	170,12	5,57	10,53

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	100	1 pedaço pequeno
Arroz	50	¼ xícara de chá
Feijão	30	3 colheres de sopa
Óleo	10	2 colheres de sobremesa
Alho	02	2 dentes pequenos
Colorau	01	1 pitada
Cheiro verde	02	1 colher de café
Cebola	10	2 fatias médias
Sal	02	2 pitadas
Pimentão	03	1 fatia pequena
Queijo	30	2 fatias médias
Banana	80	1 unidade grande

### **MODO DE PREPARO DO BAIÃO DE DOIS:**

1. Catar e lavar o feijão.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio e reservar.
3. Catar, lavar e escorrer o arroz.
4. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
5. Refogar o alho e a cebola e acrescentar o arroz;
6. Acrescentar água previamente fervida no arroz, adicionar o feijão já cozido, sal e pimentão;
7. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar até uni-los. Se necessário, colocar mais água.
8. Adicionar o cheiro verde e queijo quando o baião estiver pronto;
9. Servir quente.

### **MODO DE PREPARO DO FRANGO ASSADO:**

1. Descongelar o frango previamente, limpar retirando a pele e lavar em água corrente;
2. Temperar com alho, colorau, cebola e sal;
3. Levar o frango ao forno para assar até ficar dourado.

### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Servir o baião de dois com o frango assado.

### **BANANA:**

1. Lavar e servir.

## 8 - PEIXE COM LEGUMES / PIRÃO / ARROZ / RAPADURA

### *Macronutrientes*

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
691,48 (30,73%)	92,83g (53,70%)	19,74g (11,42%)	26,80g (34,88%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
148,07	2,86	376,90	22,05	81,66	1,2	7,06

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Peixe (filé)	100	1 filé pequeno
Arroz	50	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Batata inglesa	30	2 fatias pequenas
Cenoura	30	2 colheres de sopa
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	02	1 colher de café
Alho	02	2 dentes pequenos
Colorau	01	1 pitada
Tomate	05	$\frac{1}{2}$ fatia pequena
Pimentão	05	1 fatia pequena
Farinha de mandioca	20	2 colheres de sobremesa
Sal	02	2 pitadas
Óleo	10	1 colher de sobremesa
Rapadura	30	1 unidade

### **MODO DE PREPARO DO PEIXE:**

1. Descongelar, lavar e temperar o peixe com alho, sal e colorau;
2. Lavar, cortar e refogar cebola, cheiro verde, pimentão e tomate;
3. Adicionar água ao refogado de verduras e deixar ferver. Em seguida adicionar o peixe;
4. Lavar, descascar e cortar batata e cenoura, adicionando ao peixe;
5. Deixar cozinhar até ficar em consistência cremosa.

### **MODO DE PREPARO DO ARROZ:**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar alho e cebola, adicionar o arroz e mexer. Acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

### **MODO DE PREPARO DO PIRÃO:**

1. Retirar o caldo do peixe e levá-lo para ferver;
2. Adicionar farinha de mandioca aos poucos;
3. Mexer bem até atingir a consistência adequada.
4. Servir rapadura como sobremesa.

## 9 - BAIÃO DE DOIS COM QUEIJO / PAÇOCA / BANANA

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
681,26 (30,28%)	99,86g (58,63%)	27,39g (16,08%)	19,14g (25,29%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
245,22	4,76	69,45	22,14	146,07	5,01	12,68

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Charque	50	1 pedaço médio
Arroz	50	¼ xícara de chá
Feijão	25	2 colheres de sopa
Óleo	06	1 colher de sobremesa
Alho	02	2 dentes pequenos
Colorau	01	1 pitada
Cheiro verde	02	1 colher de café
Cebola	05	1 fatia média
Sal	02	2 pitadas
Pimentão	05	1 fatia pequena
Farinha de mandioca	30	3 colheres de sobremesa
Banana	80	1 unidade grande
Queijo	20	1 fatia grande

### **MODO DE PREPARO DO BAIÃO DE DOIS:**

1. Catar e lavar o feijão.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio e reservar.
3. Catar, lavar e escorrer o arroz.
4. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
5. Refogar o alho e a cebola e acrescentar o arroz;
6. Acrescentar água previamente fervida no arroz, adicionar o feijão já cozido, sal e pimentão;
7. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar até uni-los. Se necessário, colocar mais água.
8. Adicionar o cheiro verde e o queijo quando o baião estiver pronto;
9. Servir quente.

### **MODO DE PREPARO DA PAÇOCA:**

1. Lavar o pacote do charque, retirar a carne, cortar em pedaços pequenos e levar ao fogo para ferver. Repetir o processo até quatro vezes para retirar o sal.
  2. Escorrer a carne após a última fervura.
    1. Refogar alho, cebola, colorau e a carne e deixar cozinhar até ficar macia;
  4. Levar ao liquidificador para desfilar;
  5. Levar a carne ao fogo e acrescentar a farinha e mexer;
- Servir quente.

### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Servir o baião de dois com a paçoca.

### **BANANA:**

1. Lavar e servir.

## 10 – VITAMINA DE FRUTA / SANDUÍCHE DE OVO COM QUEIJO

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
656,75 (29,18%)	69,89g (42,57%)	29,16g (17,76%)	28,95g (39,67%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
670,13	3,32	721,8	48	97,5	3,94	9,11

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Polpa de fruta	100	1 pacote individual
Leite integral	240	1 copo grande
Açúcar	20	1 colher de sopa
Pão	50	1 unidade
Queijo	30	2 fatias médias
Ovo	50	1 unidade
Margarina	05	1 colher de chá
Óleo	04	2 colheres de chá
Sal	01	1 pitada

### **MODO DE PREPARO DO SANDUÍCHE:**

1. Lavar o ovo em água corrente;
2. Fritar os ovos com óleo e sal; reservar;
3. Fatiar o queijo e colocar no pão;
4. Acrescentar ao pão com queijo e servir.

### **MODO DE PREPARO DA VITAMINA:**

1. Liquidificar o leite gelado, a polpa de fruta e o açúcar;
2. Servir com o sanduíche.

### **Observações:**

1. O mel de abelha pode ser inserido como sobremesa ou adicionado à salada de fruta, sucos e vitaminas.
2. O queijo pode ser adicionado no baião de dois ou sanduíches.

