



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 PRÉ - ESCOLA (4 – 5 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

APRESENTAÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), de acordo com a Lei Nº 11.947 de 16 de junho de 2009 e Resolução / FNDE nº 26, de 17/06/2013, determina que a alimentação escolar deve suprir as necessidades nutricionais do aluno, contribuindo para o seu crescimento, desenvolvimento e um bom desempenho escolar durante o período letivo.

O objetivo da elaboração dos cardápios é promover o emprego de uma alimentação adequada, compreendendo a utilização de alimentos variados e seguros, respeitando a cultura e as tradições da localidade, assim como os hábitos alimentares saudáveis.

Os cardápios foram elaborados com a finalidade de atender 20% das necessidades nutricionais diárias dos alunos do pré-escolar(4-5 anos).

Nos cardápios sugeridos incentivou-se a inclusão de gêneros alimentícios da Agricultura Familiar, já que no mínimo 30% do recurso destinado à alimentação escolar deve ser proveniente desses fornecedores.

As frutas, legumes e vegetais foram incluídos nas refeições, pois são compostos por nutrientes essenciais (vitaminas e minerais), que auxiliam em diversas funções do organismo.

Dentro das condições financeiras, a equipe procurou adequar o custo ao valor nutricional estabelecido na legislação que regulamenta a o PNAE.

Coordenação de Alimentação Escolar



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;
2. VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO SALGADO;
3. CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA;
4. CANJA DE FRANGO;
5. MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / ABACAXI;
6. SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES;
7. ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO;
8. IOGURTE / BISCOITO SALGADO;
9. RISOTO DE FRANGO / LARANJA;
10. MINGAU DE FARINHA LÁCTEA.



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
191,18(14,16%)	43,83g(91,70%)	1,67g(3,49%)	1,02g(4,80%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
52,50	0,95	72	56,80	31,6	0,2	4,0

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Maçã	50	1 unidade pequena
Mamão	50	½ fatia pequena
Banana	50	1 unidade pequena
Laranja	50	½ unidade pequena
Melão	50	½ fatia pequena
Açúcar	10	1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO DA SALADA:

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

2 - VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos(g)	Proteínas(g)	Lipídios(g)
274,54(20,34%)	40,25g(58,64%)	9,26g(13,49%)	8,50g(27,86%)

Micronutrientes

Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
241,66	0,91	192,70	24,60	29,2	0,95	4,28

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Leite integral	150	Copo pequeno
Polpa de fruta	50	1/2 pacote individual
Biscoito salgado	24	4 unidades
Açúcar	10	1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO:

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

Obs. Preparar a vitamina próximo ao horário de servir.

3- CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
274,68(20,34%)	30,96g(53,82%)	8,76g(12,76%)	10,20g(33,42%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
26,42	1,26	122,17	19,74	26,16	2,46	3,13

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Farinha de milho	30	2 colheres de sopa rasa
Carne moída	35	3 colheres de sopa cheia
Cheiro verde	1	1 colher de café
Pimentão	1	1 fatia pequena
Cebola	2	1 fatia pequena
Alho	1	1 dente pequeno
Colorau	1	1 pitada
Óleo	1	1 colher de café
Sal	1	1 pitada
Polpa de fruta	40	1/2 pacote individual
Água	160	Copo pequeno
Açúcar	10	1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:

1. Umedecer a farinha de milho, adicionando o sal. Deixar em repouso por 30 minutos;
2. Colocar a massa em uma cuscuzeira e levar ao fogo. Deixar cozinhar de 20 a 30 minutos;
3. Quando estiver cozido, desmanchar o cuscuz com garfo. Reservar.

MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:

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

MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

1. Misturar a carne com o cuscuz num recipiente;
2. Servir as porções com suco de fruta.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

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

4- CANJA DE FRANGO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
283,31(20,98%)	44,70g(63,11%)	16,16g(22,82%)	4,43g(14,07%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
26,14	2,07	320,72	15,68	49,23	1,7	4,40

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Peito de frango	60	1 pedaço médio
Arroz	45	3 colheres de sopa cheias
Cenoura	20	2 colheres de sopa
Batata inglesa	20	1 colher de sopa cheia
Óleo	2	1 colher de chá
Alho	1	1 dente pequeno
Pimentão	1	1 fatia pequena
Tomate	5	1 fatia pequena
Cebola	2	1 fatia pequena
Cheiro verde	1	1 colher de café
Colorau	1	1 pitada
Sal	1	1 pitada

MODO DE PREPARO :

1. Catar, lavar e escorrer o arroz. Reservar;
2. Limpar o peito de 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 a temperatura adequada.

5- MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / ABACAXI

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
286,91(21,25%)	45,65g(63,64%)	12,96g(18,07%)	5,83g(18,29%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
29,52	1,98	11,54	30,51	47,65	10,47	2,49

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Macarrão	45	2 colheres de sopa cheia
Carne moída	30	1 colher de sopa rasa
Cebola	2	1 fatia pequena
Alho	1	1 dente pequeno
Pimentão	1	1 fatia pequena
Tomate	5	1 fatia pequena
Cheiro verde	1	1 colher de café
Sal	1	1 pitada
Colorau	1	1 pitada
Óleo	1	1 colher de café
Abacaxi	100	1 fatia pequena

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 servir.

ABACAXI:

Lavar ,descascar e cortar em fatias finas.

6 - SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
282,58(20,93%)	41,98g(59,42%)	15,48g(21,91%)	5,86g(18,66%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
15,37	2,45	46,04	6,57	61,05	2,58	2,75

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Carne moída	30	1 colher de sopa cheia
Macarrão	40	2 colheres de sopa cheias
Macaxeira	10	1 colher de sobremesa
Feijão	15	1 colher de sopa cheia
Cebola	2	1 fatia pequena
Pimentão	1	1 fatia pequena
Alho	1	1 dente pequeno
Cheiro verde	1	1 colher de café
Óleo	1	1 colher de café
Sal	1	1 pitada
Colorau	1	1 pitada
Jerimum	15	1 pedaço pequeno

MODO DE PREPARO:

1. Catar e lavar o feijão;
2. Cozinhar o feijão até ficar macio;
3. Refogar o alho e misturar ao feijão cozido em seguida acrescentar o sal;
4. Liquidificar ou passar na peneira; Reservar.
5. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau e sal. Reservar;
6. Lavar e cortar pimentão, tomate, cebola e cheiro verde.
7. Lavar, descascar e cortar o jerimum e a macaxeira;
8. Refogar os temperos, adicionar a carne e deixar cozinhar até ficar macia, acrescentar o caldo do feijão, jerimum, macaxeira e deixar cozinhar; Adicionar o macarrão e completar o cozimento.
9. Servir a temperatura adequada.

7 - ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Caloria (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
276,16(20,45%)	35,51g(51,43%)	11,48g(16,63%)	9,80g(31,94%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibra(g)
196,26	0,53	62,85	1,65	36,2	1,01	1,48

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Leite integral	150	1 copo pequeno
Chocolate em pó	15	1 colher de sopa rasa
Açúcar	5	1 colher de chá
Biscoito Salgado	24	4 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Liquidificar o leite com o chocolate e o açúcar;
2. Servir gelado com biscoito salgado.

8 – IOGURTE / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Caloria (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
270,06 (20%)	51,30g (75,98%)	10,50g (15,55%)	2,54g (8,46%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibra(g)
308,82	0,54	-	-	27,2	0,94	0,98

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Iogurte	250	01 copo grande
Biscoito salgado	18	03 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem;
2. Abri e servir acompanhado de biscoito salgado.

9 – RISOTO DE FRANGO / LARANJA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
274,16(20,31%)	47,51g(60,32%)	14,01g(20,44%)	3,12g(10,24%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
57,77	1,61	129,04	43,91	31,82	1,45	4,49

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Frango	50	1 pedaço pequeno
Arroz	45	3 colheres de sopa cheias
Óleo	1	1 colher de café
Cebola	2	1 fatia pequena
Cenoura	10	1 colher de sopa
Cheiro verde	1	1 colher de café
Alho	1	1 dente pequeno
Sal	1	1 pitada
Colorau	1	1 pitada
Laranja	100	1 unidade pequena

MODO DE PREPARO:

1. Catar, lavar o arroz e deixar escorrer;
2. Descongelar o peito de frango previamente, limpar e cortar em pequenos pedaços, retirar a pele e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola e cheiro verde. Reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar a água, os legumes e deixar ferver de 15 a 20 minutos.
7. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar até ficar macio;

LARANJA:

Lavar , descascar e servir .

10 – MINGAU DE FARINHA LÁCTEA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
274,15(20,30%)	39,90g(58,22%)	9,85g(14,37%)	8,35g(27,41%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
245,32	1,24	88,50	1,50	34,1	1,13	1,50

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDAS CASEIRAS
Leite	150	1 copo pequeno
Farinha láctea	20	1 colher de sopa cheia
Açúcar	5	1 colher de chá cheia
Biscoito salgado	18	3 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Juntar uma parte do leite, a farinha láctea e o açúcar.
2. Acrescentar aos poucos o restante do leite, misturando bem.
3. Levar ao fogo, mexendo sempre, até cozinhar a massa.
4. Servir na temperatura adequada.