

# CARDÁPIOS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR –

### EDUCAÇÃO BÁSICA



Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte  
Gerência da Merenda Escolar – [gac@seduc.go.gov.br](mailto:gac@seduc.go.gov.br)  
Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010  
Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

ESTADO DE GOIÁS  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS  
GERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

**Marconi Ferreira Perillo Júnior**  
Governador do Estado de Goiás

**Raquel Figueiredo Alessandri Teixeira**  
Secretária de Estado da Educação

**Rivael Aguiar Pereira**  
Superintendente de Gestão, Planejamento e Finanças

**Fátima Vauldimar Costa e Silva**  
Gerente da Alimentação Escolar

**Sandra Regina Ferreira Chaves**  
Supervisão Escolar e Nutrição e Articulação da Agricultura Familiar

**EQUIPE RESPONSÁVEL PELAS SUGESTÕES DE CARDÁPIOS DA  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**Nutricionistas:**

Camila Tavares

Daniela Sardinha Vinhal

Deise Nathalia Resende

Gleiccy Kelly de Holanda Sousa

Leila Ferreira Gonçalves

Luma de Paula Franco

Nathalia de Souza Martins

**Engenheira de Alimentos**

Flávia Cristiane Pires e Silva

## **APRESENTAÇÃO**

A publicação e apresentação desta nova cartilha tem por objetivo a revisão da cartilha “Cardápios da Alimentação Escolar”, divulgada em 2015. Essa revisão atende às exigências estabelecidas pela RESOLUÇÃO/FNDE/CD/Nº 26, de 17 de junho de 2013, além de trazer novos hábitos e novas receitas para o dia a dia do escolar.

Os cardápios foram elaborados pela equipe técnica de nutricionistas do Programa Nacional de Alimentação Escolar da SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE GOIÁS, levando em conta a utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando as referências nutricionais, os hábitos alimentares e a diversificação agrícola do Estado.

## 25 - MACARRÃO COM CARNE SUÍNA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Macarrão	60
Extrato de tomate	05
Óleo	06
Alho	02
Carne suína	20
Sal	01
Pimentão	10

**Consistência: Sólida**

### Modo de preparo:

- Cozinhar e escorrer o macarrão;
- Picar a carne em pedaços pequenos;
- Fritar os pedaços de carne suína com alho, o sal e o pimentão;
- Acrescentar o extrato de tomate e refogar bem;
- Adicionar água e deixar cozinhar;
- Adicionar o molho ao macarrão.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
<b>64,6</b>	9,96	2,96	1,46	37,08	0,56	1,03	197,67	7,03	484,01	42,1	1,4

## 26 - FAROFA COM CARNE SUÍNA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Farinha de mandioca	25
Carne suína	16
Óleo	06
Cebola	05
Abobrinha ralada	20
Sal	01
Feijão	40
Óleo	04
Alho	01
Sal	01

**Consistência: Sólida**

### Modo de preparo:

- Fritar a carne no óleo com a cebola e sal;
- Adicionar água e deixar cozinhar até secar;
- Acrescentar a abobrinha ralada;
- Adicionar a farinha de mandioca;
- Misturar bem;
- Preparar o feijão normalmente e servir com farofa.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
<b>202,5</b>	5,67	28,83	7,17	25,43	0,6	2,89	6,02	4,92	432,85	36,17	1,5

**27 - FEIJÃO TROPEIRO COM SOJA E SUCO DE LIMÃO COM  
HORTELÃ**

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/mL)</b>
<b>Feijão tropeiro com soja</b>	
Feijão	20
Alho	01
Óleo	06 mL
Soja	10
Carne Suína	20
Farinha de Mandioca	20
Couve	20
Farinha de Soja	10
Cebola	05
Ovo Cozido	10
Sal	01
<b>Suco de limão com hortelã</b>	
Limão	20
Açúcar	20
Hortelã	10

**Consistência: Sólida/Líquida**

**Modo de preparo:**

Feijão Tropeiro:

- Cozinhar o feijão;
- Cozinhar a soja em panela de pressão por 5 minutos e retirar a pele;
- Escorrer e cozinhar em outra água por 30 minutos;
- Refogar a carne com os temperos;
- Acrescentar o feijão, a soja, a farinha de mandioca e a farinha da soja, a couve e o ovo cozido.

Suco de limão com hortelã:

- Bater o caldo do limão, a hortelã e o açúcar no liquidificador com água e servir bem gelado.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Godura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
<b>372,2</b>	14,44	52,09	11,81	38,07	1	4,79	138,34	2,8	468,42	111,25	3,75

## 28 - RISOTO COM CARNE SUÍNA

Ingredientes	Per capita (g/ ml)
Arroz	70
Carne suína	25
Cenoura ralada	40
Óleo	06
Alho	03
Sal	01

**Consistência: Sólida**

### Modo de preparo:

- Fritar a carne no óleo com o alho e sal;
- Adicionar o arroz e a cenoura ralada;
- Refogar bem;
- Adicionar água e deixar cozinhar;
- Servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
<b>354,4</b>	12,53	52,28	10,58	5,21	0,36	3,68	440,47	0	1271,15	28,83	1,2



## 29 - FAROFA DE PVT E CARNE SUÍNA COM ARROZ BRANCO

Alimento	Per capita (g/ml)
PVT	25
<b>Carne suína</b>	20
<b>Farinha de mandioca</b>	30
<b>Alho</b>	02
<b>Sal</b>	01
<b>Óleo</b>	06
<b>Cheiro verde</b>	05
<b>Arroz</b>	70
<b>Alho</b>	02

**Consistência: Sólida**

### Modo de preparo:

- Hidratar a PVT e reservar;
- Cozinhar a carne de porco picada e temperada;
- Depois de cozida e corada, acrescentar a PVT e farinha de mandioca;
- Salpicar o cheiro verde;
- Preparar o arroz normalmente e servir com a farofa.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
<b>508,9</b>	22,53	87,96	7,46	27,97	3,85	2,2	378,66	0	454,86	29,83	7,41

### 30 - ARROZ COM CARNE SUÍNA E MANDIOCA

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	70
<b>Carne suína</b>	20
<b>Alho</b>	02
<b>Sal</b>	01
<b>Óleo</b>	06
Mandioca	50

**Consistência: Sólida**

#### Modo de preparo:

- Fritar em uma panela a carne picada e temperada;
- Acrescentar o arroz, refogar e acrescentar água. Deixar cozinhar até ficar macio;
- Cozinhar a mandioca e servir com arroz.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
<b>492,2</b>	9,64	97,26	7,18	27,97	3,85	2,5	348,96	0	454,86	35,43	7,91

### 31 - RISOTO SERENO DA MADRUGADA

Alimento	Per capita (g/ml)
<b>Arroz</b>	70
<b>Carne suína</b>	30
<b>Sal</b>	01
<b>Alho</b>	02
<b>Óleo</b>	06
<b>Cheiro verde</b>	02
<b>Repolho</b>	15
<b>Cenoura</b>	15

**Consistência: Sólida**

#### Modo de preparo:

- Temperar a carne antes de preparar;
- Fritar a carne até dourar e pingar água até ficar macio a ponto de desfiar;
- Desfiar e reservar;
- Na mesma panela refogar o arroz no óleo, alho e cebola;
- Acrescentar água fervente e carne suína cozida;
- Deixar cozinhar o arroz;
- Salpicar cheiro-verde;
- Ralar a cenoura e o repolho e servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
<b>340</b>	11,16	56,71	7,61	30,05	3,99	1,93	527,51	0	480,92	21,66	6,7