



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
ENSINO FUNDAMENTAL – 6 A 10 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 N° 11.947 de 16 de junho de 2009 e Resolução / FNDE n° 26, de 17/06/2013, determinam 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 foi promover o emprego de uma alimentação saudável e adequada, compreendendo a utilização de alimentos variados e seguros, respeitando a cultura e as tradições da localidade, assim como os hábitos alimentares.

Os cardápios da alimentação escolar elaborados para as escolas indígenas devem suprir, no mínimo, 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados.

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 nosso organismo.

No que se refere ao custo dos cardápios, alguns foram superiores, outros inferiores e outros atingiram o per capita estabelecido, obtendo-se um valor médio que permite a aquisição dos gêneros alimentícios dentro do limite financeiro repassado.

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 – EDUCAÇÃO INDÍGENA

1. SALADA DE FRUTAS
2. ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO
3. MINGAU DE MILHO / BISCOITO SALGADO
4. CANJA DE FRANGO / PÃO
5. MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / SUCO DE FRUTA
6. GUISADO DE CARNE / ARROZ / MANGA
7. BAIÃO DE DOIS / FRANGO ASSADO / BANANA
8. PEIXE COM LEGUMES / PIRÃO / ARROZ / MAMÃO
9. BAIÃO DE DOIS / PAÇOCA / BANANA
10. VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO SALGADO
11. LEITE COM CAFÉ/ TAPIOCA DE FORNO;
12. GROLADO COM FRANGO/ BANANA.



**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
505,42 (33,69%)	77,82g (61,59%)	8,89g (7,04%)	17,62g (31,38%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mg)	Vit C (mcg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
272,2	2,08	216,9	86,4	66,6	0,96	8,99

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Maçã	60	1 unidade pequena
Mamão	60	½ fatia pequena
Banana	60	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	30	1/3 pacote

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- ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
455,95	71,85g	13,63g	12,67g

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibra(g)
312,84	0,82	543,6	24,3	61,6	1,65	1,97

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	240	1 copo grande
Chocolate em pó	30	2 colheres de sopa cheias
Açúcar	10	1 colher de sobremesa
Biscoito Salgado	36	6 unidades

MODO DE PREPARO:

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

3 - MINGAU DE MILHO / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
470,25 (31,35%)	70,34 g (59,83%)	12,55 g (10,68%)	15,41 g (29,49%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
255	1,16	90,6	1,94	43,55	1,32	3,71

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	180	1 copo pequeno
Farinha de milho	30	2 colheres de sopa rasas
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa
Coco	10	1 colher de sopa cheia
Biscoito salgado	30	5 unidades

MODO DE PREPARO:

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

4 – CANJA DE FRANGO / PÃO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
506 (33,73%)	77,07g (60,92%)	24,23g (19,15%)	11,20g (19,92%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
40,77	3	293,1	17,18	82,56	2,47	7,78

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	75	1 filé pequeno
Arroz	50	1 colher grande
Cenoura	25	1 colher de sopa cheia
Batata inglesa	25	1 colher de sopa cheia
Óleo	04	2 colheres de café
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	05	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

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 e reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata inglesa e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água e cozinhar;
7. Acrescentar batata, cenoura, arroz e água suficiente para cozimento;
8. Servir quente acompanhado com pão.

5 - MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / SUCO DE FRUTA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
506,62 (33,77%)	68,02g (53,7%)	23,94g (18,9%)	15,42g (27,39%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
38,95	3,47	260,7	54,06	85,77	5,1	7,17

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão	60	1 colher de arroz cheia
Carne moída	70	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	05	1 colher de chá
Polpa de fruta	100	1 pacote
Açúcar	15	1 colher de sopa

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.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

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

6 - GUISADO DE CARNE / ARROZ / MANGA

Macronutrientes

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
465,3 (31,02%)	60,22g (51,77%)	15,74g (13,53%)	17,94g (34,7%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
74,12	3,47	510,2	86,32	84,08	4,2	9,07

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	50	2 colheres de sopa rasa
Arroz	50	¼ xícara de chá
Cebola	05	1 fatia média
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	30	1 pedaço pequeno
Macaxeira	30	1 colher de sopa cheia
Batata doce	30	1 colher de sopa rasa
Manga	140	1 unidade média

MODO DE PREPARO DA CARNE:

1. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços, 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.

MANGA:

1. Lavar, descascar e servir.

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 / FRANGO ASSADO / BANANA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
479,98(31,99%)	68,42g(57,02%)	22,28g(18,57%)	13,02g(24,41%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
18,36	3,28	21,60	16,47	116	2,75	5,99

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	60	1 sobrecoxa pequena
Arroz	50	¼ xícara de chá
Feijão	25	2 ½ 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	05	1 fatia média
Sal	02	2 pitadas
Pimentão	05	1 fatia pequena
Banana	50	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 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.

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

8 - PEIXE COM LEGUMES / PIRÃO / ARROZ / MAMÃO

Macronutrientes

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
460,78 (30,72%)	69,99g (60,76%)	12,26g (10,64%)	14,76g (28,83%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
79,77	1,98	250,3	38,13	81,41	1,07	7,5

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Peixe (filé)	50	2 colheres de sopa cheia
Arroz	50	¾ xícara de chá
Batata inglesa	20	2 fatias pequenas
Cenoura	20	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	½ fatia pequena
Pimentão	05	1 fatia pequena
Farinha de mandioca	10	1 colher de sobremesa
Sal	02	2 pitadas
Óleo	05	1 colher de sobremesa
Mamão	100	1 fatia pequena

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 com 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.

MAMÃO:

1. Lavar, descascar, fatiar e servir.

9 - BAIÃO DE DOIS / PAÇOCA / BANANA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
464,52 (30,96%)	73,47g(63,27%)	17,01(14,65%)	11,40g(22,09%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
25,02	2,80	13,50	13,80	113,42	3,29	7,04

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Charque	40	1 pedaço médio
Arroz	50	¼ xícara de chá
Feijão	25	2 1/2 colheres de sopa
Óleo	05	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	01	1 pitada
Pimentão	03	1 fatia pequena
Farinha de mandioca	20	2 colheres de sobremesa
Banana	50	1 unidade pequena

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 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.
3. Refogar alho, cebola, colorau e a carne e deixar cozinhar até ficar macia;
4. Levar ao liquidificador para desfiar;
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 / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
506,67 (33,78%)	83,05g (65,57%)	16,19g (12,78%)	12,19g (21,65%)

Micronutrientes

Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
347,24	2,7	436,6	66,24	67,3	1,94	11,55

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	240	1 copo grande
Goiaba	140	1 unidade pequena
Biscoito salgado	36	6 unidades
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia
Aveia	20	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

1. Liquidificar o leite gelado, a polpa de fruta, açúcar e aveia;
2. Servir com biscoito.
3. Preparar a vitamina próximo ao horário de servir.

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.

11- LEITE COM CAFÉ / TAPIOCA DE FORNO

Macronutrientes

Caloria	Carboidrato	Proteína	Lípido
481,01 kcal	64,46%	8,66%	26,89%

Micronutrientes

Ca	Fe	Vit A	Vit C	Mg	Zn
297,80 mg	0,94 mg	124,68 mg	7,94 mg	32,09 mg	1,24 mg

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)
Leite integral	180
Café infusão	05
Açúcar	15
Tapioca (goma grossa)	50
Leite integral (tapioca)	50
Coco	10
Açúcar (tapioca)	05
Margarina	02
Farinha de trigo	02

MODO DE PREPARO DO CAFÉ COM LEITE:

1. Colocar água suficiente para ferver;
2. Quando iniciar a fervura, colocar o café em pó na medida indicada;
3. Coar e adoçar;
4. Adicionar ao leite na quantidade indicada.

MODO DE PREPARO DA TAPIOCA DE FORNO:

1. Untar um refratário com margarina e polvilhar com farinha de trigo. Reservar;
2. Misturar a goma e o açúcar e colocar no refratário;
3. Por cima da mistura, acrescentar o leite quente com a margarina e deixar descansar por 1 hora;
4. Levar ao forno para dourar superficialmente;
5. Servir acompanhada de leite com café.

12 - GROLADO COM FRANGO/ BANANA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
415,15(27,68%)	56,19g(49,82%)	23,05g(20,44%)	14,91g(29,74%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
36,46	2,92	21,30	16,70	94,92	2,16	6,99

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Peito de frango	80	1 filé pequeno
Goma	30	2 colheres de sopa
Sal	01	pitada
Óleo	5	1 colher de chá
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	01	1 fatia pequena
Tomate	02	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	02	1 colher de café
Colorau	01	1 pitada
Banana	80	1 unidade

MODO DE PREPARO DO FRANGO:

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. Levar ao fogo até completo cozimento.

MODO DE PREPARO DA GOMA:

1. Molhar a goma com leite de coco in natura, deixando a massa solta como uma farinha;
2. Colocar a farinha em uma frigideira levar ao fogo mexendo sem parar até dourar;
3. Servir com o frango.

OBS: Pode Substituir o frango por peixe.