



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	INTOLERANTE À LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE	2025	
		Mês	AGOSTO

**INTOLERÂNCIA À LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE
E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS**

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL – NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO

ALIMENTOS	FONTE
Proteína animal – carnes, ovos	Ferro heme
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lípídeos /gorduras

Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA N° 03/2023.

**CAFÉ DA MANHÃ
LANCHE**

VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):

Batata doce cozida

Biscoito, fruta

Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia – SEM LEITE E MARGARINA

Fruta com aveia e leite

Mandioca cozida

Panqueca com geleia caseira sem açúcar

Torta de (sem leite): frango, ou carne, ou legumes – SEM LEITE E MARGARINA

Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).

Obs.: Sempre possível servir frutas.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

Almoço Jantar

A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).

No preparo de purês NÃO ACRESCENTAR LEITE E MARGARINA – APENAS NA ÁGUA *

No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.

Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

2ª Feira	04/08/2025	3ª Feira	05/08/2025	4ª feira	06/08/2025	5ª Feira	07/08/2025	6ª Feira	09/08/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, purê de abóbora, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, farofa com couve, salada de chuchu e cenoura		Sopa de feijão, macarrão, mandioca, chuchu, abóbora, acelga		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, chuchu refogado, salada de alface e agrião		Macarrão ao sugo, kibe com carne moída ao forno, purê de abóbora, salada de acelga e cenoura	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	11/08/2025	3ª Feira	12/08/2025	4ª feira	13/08/2025	5ª Feira	14/08/2025	6ª Feira	15/08/2025
Arroz com grão de bico, ovos ao forno com batata, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, lagarto recheado com cenoura, tiras de pimentão, salada de alface e beterraba		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, berinjela ao forno, salada de alface e catalonha		Arroz, feijão, escondidinho de inhame com frango, abóbora refogada, salada de alface e repolho		Sopa de feijão, macarrão, inhame, abóbora, tomate e catalonha	
Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira	18/08/2025	3ª Feira	19/08/2025	4ª feira	20/08/2025	5ª Feira	21/08/2025	6ª Feira	22/08/2025
Arroz, ervilha, ovos rancheiros na abóbora refogada, purê de inhame, salada de tomate e pepino		Macarrão à bolonhesa, berinjela ao forno, salada de repolho e alface		Arroz, feijão preto, frango desfiado na moranga, farofa de couve, salada de couve-flor e beterraba		Sopa de feijão, macarrão, abóbora, mandioca, acelga e beterraba		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, quiabo assado, salada de couve-flor e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	25/08/2025	3ª Feira	26/08/2025	4ª feira	27/08/2025	5ª Feira	28/08/2025	6ª Feira	29/08/2025
Arroz, lentilha, omelete com batata e cenoura, acelga refogada, salada de beterraba		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, repolho refogado, salada de alface e tomate		Sopa de feijão, macarrão, cará, cenoura, tomate, espinafre		Arroz, feijão preto, lagarto fatiado, farofa com cenoura e ovos, salada de brócolis e beterraba		Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, creme de espinafre, salada de repolho e cenoura.	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Abacaxi

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490