



**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO - 2025**

<b>DIETA ESPECIAL, PARA</b>	<b>INTOLERANTE Á LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE</b>	<b>2025</b>	
		<b>Mês</b>	<b>JUNHO</b>

**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**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>FONTE</b>
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	Lipídeos / gorduras

**Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 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**

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	02/06/2025	3ª Feira	03/06/2025	4ª feira	04/06/2025	5ª Feira	05/06/2025	6ª Feira	06/06/2025
Arroz, ervilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada e salada de repolho.		Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, acelga, vagem e tomate.		Arroz, feijão, frango ensopado com batata e quiabo, farofa com couve, salada de alface e repolho.		Macarrão com brócolis e frango desfiado, berinjela assada, salada de alface e tomate.		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne desfiada, salada de beterraba e alface.	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	09/06/2025	3ª Feira	10/06/2025	4ª feira	11/06/2025	5ª Feira	12/06/2025	6ª Feira	13/06/2025
Arroz, grão de bico, salada de batata com ovos cozidos, purê de mandioca, salada de repolho e tomate.		Arroz, feijão, frango assado com batata, acelga refogada e salada de couve-flor.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, abobrinha, espinafre e cenoura.		Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, creme de espinafre, salada de couve-flor e beterraba.		Macarrão ao sugo com frango desfiado, abobrinha recheada com salada de acelga e alface.	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga
2ª Feira	16/06/2025	3ª Feira	17/06/2025	4ª feira	18/06/2025	5ª Feira	19/06/2025	6ª Feira	20/06/2025
Arroz, ervilha, omelete com espinafre e batata, refogado de cenoura e abobrinha, salada de alface e tomate.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, cará, cenoura e acelga.		Arroz, feijão, carne de panela com batata, cará e chuchu refogado, salada tabule (trigo e tomate).		Feriado		Ponto facultativo	
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	23/06/2025	3ª Feira	24/06/2025	4ª feira	25/06/2025	5ª Feira	26/06/2025	6ª Feira	27/06/2025
Arroz, lentilha, ovos rancheiros, abobrinha refogada, salada de ervilha e tomate.		Arroz, lentilha, polenta com molho à bolonhesa, chuchu refogado e salada de acelga.		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, berinjela, inhame e agrião.		Arroz, feijão, frango cozido com batata e inhame, escarola refogada e salada de berinjela		Macarrão ao sugo, frango assado com batata doce, purê de abóbora e salada de agrião com escarola.	
Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	30/06/2025	3ª Feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Sopa de legumes, verduras e frango desfiado									
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490