



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	ETAPA I E II – DE 4 a 5 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	AGOSTO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL. É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO 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	Lipídeos /gorduras

Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.

**CAFÉ DA MANHÃ
LANCHE**

2ª Feira	04/08/25	3ª Feira	05/08/2025	4ª feira	06/08/2025	5ª Feira	07/08/2025	6ª Feira	08/08/2025
Biscoito salgado, margarina, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá		Biscoito de polvilho doce, leite ou chá		Fruta com aveia, leite ou chá leite ou chá		Bolo de fubá, leite ou chá	
2ª Feira	11/08/25	3ª Feira	12/08/25	4ª feira	13/08/25	5ª Feira	14/08/25	6ª Feira	15/08/25
Biscoito doce, leite ou chá		Mandioca cozida, leite ou chá		Bolo de cenoura, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá		Mingau de aveia	
2ª Feira	18/08/25	3ª Feira	19/08/25	4ª feira	20/08/25	5ª Feira	21/08/25	6ª Feira	22/08/25
Batata doce cozida, leite ou chá		Biscoito cream cracker, margarina, leite ou chá		Bolo de abóbora, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá	
2ª Feira	25/08/25	3ª Feira	26/08/25	4ª feira	27/08/25	5ª Feira	28/08/25	6ª Feira	29/08/25
Biscoito doce, leite ou chá		Batata doce cozida, leite ou chá		Fruta com aveia e leite		Bolo de beterraba, leite ou chá		Biscoito de polvilho doce, leite ou chá	

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 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