



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

### CARDÁPIO - 2025

|                                                                                                                                                                                                                             |                               |                    |      |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|------|-----------|
| Modalidade de Ensino                                                                                                                                                                                                        | FUNDAMENTAL II – 11 A 15 ANOS |                    | 2025 |           |
|                                                                                                                                                                                                                             | Período                       | PARCIAL            | Mês  | FEVEREIRO |
| EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL<br>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                                                                                                                                                                     |                               | Lipídeos /gorduras |      |           |
| Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.                                                                                                                        |                               |                    |      |           |
| CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE                                                                                                                                                                                                        |                               | ENTRADA/SAÍDA      |      |           |
| VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:                                                                                                                        |                               |                    |      |           |
| Batata doce cozida                                                                                                                                                                                                          |                               |                    |      |           |
| Biscoito, fruta                                                                                                                                                                                                             |                               |                    |      |           |
| Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia                                                                                                                |                               |                    |      |           |
| Fruta com aveia e leite                                                                                                                                                                                                     |                               |                    |      |           |
| Mandioca cozida                                                                                                                                                                                                             |                               |                    |      |           |
| Mingau de aveia                                                                                                                                                                                                             |                               |                    |      |           |
| Panqueca com geleia caseira sem açúcar                                                                                                                                                                                      |                               |                    |      |           |
| Torta de: frango, ou carne, ou legumes                                                                                                                                                                                      |                               |                    |      |           |
| Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).                 |                               |                    |      |           |
| Obs.: Sempre possível servir frutas.                                                                                                                                                                                        |                               |                    |      |           |
| Almoço/Jantar                                                                                                                                                                                                               |                               | 10:30:15:30        |      |           |
| 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). |                               |                    |      |           |



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

### CARDÁPIO - 2025

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.

|                                                                                              |                   |                                                                                                  |                   |                                                                                                                        |                   |                                                                                                                           |                   |                                                                                                                    |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>2ª Feira</b>                                                                              | <b>03/02/2025</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                  | <b>04/02/2025</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                                        | <b>05/02/2025</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                                                           | <b>06/02/2025</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                                    | <b>07/02/2025</b> |
| Arroz, feijão, ovos rancheiros na batata e abobrinha refogadas, salada de alface e beterraba |                   | Macarrão, com carne bovina desfiada, repolho refogado, salada de lentilha com cenoura e tomate   |                   | Arroz, feijão, frango cozido com quiabo, batata doce assada, salada de acelga com tomate e alface                      |                   | Arroz, feijão preto, carne de panela com mandioca, farofa com couve manteiga, salada de repolho, beterraba e alface       |                   | Macarrão com frango desfiado e ervilhas, bolinho de trigo com batatas assado, abobrinha refogada, salada de alface |                   |
| Sobremesa                                                                                    | Laranja           | Sobremesa                                                                                        | Banana            | Sobremesa                                                                                                              | Manga             | Sobremesa                                                                                                                 | Maçã              | Sobremesa                                                                                                          | Banana            |
| <b>2ª Feira</b>                                                                              | <b>10/02/2025</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                  | <b>11/02/2025</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                                        | <b>12/02/2025</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                                                           | <b>13/02/2025</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                                    | <b>14/02/2025</b> |
| Arroz com grão de bico, ovos mexidos com batatas, salada de acelga e cenoura                 |                   | Arroz, feijão, coxa da asa assada com batata doce, abobrinha refogada, salada de acelga e tomate |                   | Macarrão ao sugo, lagarto cozido, panachês de legumes assados (couve-flor, cenoura, batata), salada de alface e pepino |                   | Arroz, feijão bolinho de peixe assado, creme de espinafre, tabule (salada de trigo para kibe com pepino, tomate e cebola) |                   | Macarrão com frango desfiado e ervilhas, chuchu refogado, salada de alface e couve-flor                            |                   |
| Sobremesa                                                                                    | Salada de fruta   | Sobremesa                                                                                        | Laranja           | Sobremesa                                                                                                              | Melão             | Sobremesa                                                                                                                 | Banana            | Sobremesa                                                                                                          | Abacate           |
| <b>2ª Feira</b>                                                                              | <b>17/02/2025</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                  | <b>18/02/2025</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                                        | <b>19/02/2025</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                                                           | <b>20/02/2025</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                                    | <b>21/02/2025</b> |
| Arroz, omelete com ervilhas e cenoura ao forno, chuchu refogado, salada de tomate e alface   |                   | Macarrão com carne desfiada, chuchu refogado, salada de grão de bico com cenoura e tomate        |                   | Arroz, feijão, stroganoff de inhame e frango, abóbora assada, salada de brócolis e cenoura                             |                   | Macarrão ao sugo e carne desfiada, purê de abóbora, salada de alface e agrião                                             |                   | Arroz, feijão preto, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de repolho e cenoura                           |                   |
| Sobremesa                                                                                    | Laranja           | Sobremesa                                                                                        | Salada de fruta   | Sobremesa                                                                                                              | Mamão             | Sobremesa                                                                                                                 | Banana            | Sobremesa                                                                                                          | Salada de fruta   |
| <b>2ª Feira</b>                                                                              | <b>24/02/2025</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                  | <b>25/02/2025</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                                        | <b>26/02/2025</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                                                           | <b>27/02/2025</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                                    | <b>28/02/2025</b> |
| Arroz, lentilha, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de tomate                     |                   | Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, purê de abóbora, salada de repolho e tomate           |                   | Macarrão com frango desfiado e ervilhas, berinjela assada, salada de alface e almeirão                                 |                   | Arroz, feijão, peixe assado com batatas, tomate, cenoura, escarola refogada, salada de vagem                              |                   | Macarrão ao sugo, carne de panela com mandioca, berinjela assada, salada de alface e repolho.                      |                   |
| Sobremesa                                                                                    | pera              | Sobremesa                                                                                        | Laranja           | Sobremesa                                                                                                              | Banana            | Sobremesa                                                                                                                 | Goiaba            | Sobremesa                                                                                                          | Abacaxi           |

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490