



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	CRECHE – B2, M1, M2 – 01 A 03 ANOS		2025						
	Período	INTEGRAL	Mês	NOVEMBRO					
<b>CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTE CARDÁPIO, DESDE QUE SEJA AMASSADA COM O GARFO PARA EVITAR ENGASGO.</b>									
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.</b>	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR								
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>									
<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						
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>									
<b>CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE</b>									
<b>2ª Feira</b>	<b>03/11/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>04/11/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>05/11/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>06/11/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>07/11/25</b>
Biscoito com patê de legumes, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá		Fruta com aveia e leite		Bolo de abóbora, leite ou chá		Batata doce chip's assada, leite ou chá	
<b>2ª Feira</b>	<b>10/11/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>11/11/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>12/11/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>13/11/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>14/11/25</b>
Biscoito doce, leite ou chá		Tapioca com patê de legumes, leite ou chá		Salada De fruta com aveia		Mandioca cozida, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá	
<b>2ª Feira</b>	<b>17/11/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>18/11/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>19/11/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>20/11/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>21/11/25</b>
Biscoito com margarina, leite ou chá		Mingau de aveia		Batata doce cozida, leite ou chá		<b>FERIADO</b>		<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>2ª Feira</b>	<b>24/11/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>25/11/25</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>26/11/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>27/11/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>28/11/25</b>
Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá		Bolo de goma de tapioca, leite ou chá		Fruta com aveia e leite		Bolo de mandioca, leite ou chá		Pão de queijo sem queijo, leite ou chá	
<b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b>									





## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

### 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	03/11/2025	3ª Feira	04/11/2025	4ª feira	05/11/2025	5ª Feira	06/11/2025	6ª Feira	07/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com cenoura e batata, berinjela assada, salada de repolho e tomate		Macarrão com frango desfiado, repolho refogado, salada de berinjela		Arroz, feijão, carne em tiras cozida com batata, farofa de couve e salada de beterraba e alface		Arroz, feijão preto, frango ensopado com cará, chuchu refogado, salada de agrião e alface		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, cará, chuchu e agrião.	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina
2ª Feira	10/11/2025	3ª Feira	11/11/2025	4ª feira	12/11/2025	5ª Feira	13/11/2025	6ª Feira	14/11/2025
Arroz cozido com: grão de bico, tiras de ovos mexidos, cenoura, batata e abóbora, salada mista de folhas e tomate		Arroz, feijão preto, escondidinho de cará e batata com carne moída, salada de repolho e cenoura		Macarrão com carne em tiras e tomates refogados, brócolis refogados, salada de alface e beterraba		Risoto de frango com batata doce e cenoura, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Macarrão com brócolis e frango desfiado, creme de espinafre, salada de alface e tomate	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Banana
2ª Feira	17/11/2025	3ª Feira	18/11/2025	4ª feira	19/11/2025	5ª Feira	20/11/2025	6ª Feira	21/11/2025
Arroz, ervilha, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão preto, strogonoff de inhame e frango desfiado, acelga refogada e salada de berinjela		Sopa de feijão com: macarrão, tomates, berinjela, cenoura e acelga		<b>FERIADO</b>		<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	24/11/2025	3ª Feira	25/11/2025	4ª feira	26/11/2025	5ª Feira	27/11/2025	6ª Feira	28/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, berinjela assada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, acelga refogada, salada de beterraba		Macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, purê de abóbora, salada de alface e cenoura		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Arroz, feijão preto, carne de panela com mandioca, repolho refogado, salada de beterraba e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490

