



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

| Modalidade de Ensino | ETAPA I E II – DE 4 a 5 ANOS | | 2025 | |
|---|---|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| | Período | PARCIAL | Mês | JUNHO |
| 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 02/06/25 | 3ª Feira 03/06/25 | 4ª feira 04/06/25 | 5ª Feira 05/06/25 | 6ª Feira 06/06/25 |
| Mandioca cozida, leite ou chá | Biscoito salgado com margarina, leite | Bolo de cenoura, leite | Batata doce, leite | Mingau de aveia, leite |
| 2ª Feira 09/06/25 | 3ª Feira 10/06/25 | 4ª feira 11/06/25 | 5ª Feira 12/06/25 | 6ª Feira 13/06/25 |
| Biscoito doce, fruta e leite | Tapioca com ovo, leite | Biscoito de polvilho doce e leite | Mandioca cozida, leite | Fruta com aveia e leite |
| 2ª Feira 16/06/25 | 3ª Feira 17/06/25 | 4ª feira 18/06/25 | 5ª Feira 19/06/25 | 6ª Feira 20/06/25 |
| Tapioca com ovo, leite ou chá | Biscoito de polvilho azedo, leite | Bolo de fubá, leite | Feriado | Ponto facultativo |
| 2ª Feira 23/06/25 | 3ª Feira 24/06/25 | 4ª feira 25/06/25 | 5ª Feira 26/06/25 | 6ª Feira 27/06/25 |
| Biscoito salgado com margarina, leite ou chá | Torta de maçã, leite ou chá | Tapioca com ovo, leite ou chá | Bolo de mandioca, leite ou chá | Biscoito de polvilho doce, leite ou chá |
| 2ª Feira 30/06/25 | 3ª Feira | 4ª feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Frutas e biscoitos | | | | |
| Obs.: Sempre possível servir frutas. | | | | |
| Almoço/Jantar | | | | |



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 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 | 01/07/2025 | 4ª feira | 02/07/2025 | 5ª feira | 03/07/2025 | 6ª feira | 04/07/2025 |
| Sopa de legumes, verduras e frango desfiado | | | | | | | | | |
| Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | | Sobremesa | | Sobremesa | | Sobremesa | |

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490