



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2025	
		Mês	MARÇO
Diabetes é uma doença crônica caracterizada por uma disfunção do pâncreas na produção de insulina, podendo estar associado a fatores genéticos, obesidade, idade, estresse físico e emocional.			
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL 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		07:00 HORAS/ 13:30 HORAS	
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA) – meia porção:			
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	



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

A composição do almoço/jantar é de arroz integral ou macarrão integral + feijão + 1 porção de proteína (bovina, ou frango, ou ovo, ou peixe) + 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	03/03/2025	3ª Feira	04/03/2025	4ª feira	05/03/2025	5ª Feira	06/03/2025	6ª Feira	07/03/2025
CARNAVAL		CARNAVAL		FORMAÇÃO PREPARADORES DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	10/03/2025	3ª Feira	11/03/2025	4ª feira	12/03/2025	5ª Feira	13/03/2025	6ª Feira	14/03/2025
Arroz integral, feijão, carne de panela com cenoura, salada de repolho e beterraba		Arroz integral, feijão, frango ensopado, salada de repolho		Macarrão integral, alho e óleo e ervilhas, ovos rancheiros no chuchu refogado, purê de abóbora, salada de alface e almeirão		Arroz integral, feijão preto, frango ensopado, escarola refogada, salada de alface		Macarrão integral, à bolonhesa, repolho refogado, salada de chuchu e alface	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Pera	Sobremesa	Abacate
2ª Feira	17/03/2025	3ª Feira	18/03/2025	4ª feira	19/03/2025	5ª Feira	20/03/2025	6ª Feira	21/03/2025
Arroz integral, grão de bico, ovos mexidos com cenoura, abóbora assada, salada de escarola e alface		Macarrão integral com carne desfiada, repolho refogado, salada de chuchu		Arroz integral, bolinho assado de batata recheado de peixe, abobrinha refogada, salada de tomate, pepino e alface		Macarrão integral ao sugo, carne de panela, salada de repolho e alface		Arroz integral, feijão preto, frango ensopado, farofa de couve, salada de rúcula e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacate	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Abacaxi
2ª Feira	24/03/2025	3ª Feira	25/03/2025	4ª feira	26/03/2025	5ª Feira	27/03/2025	6ª Feira	28/03/2025
Arroz integral, lentilha, omelete com abobrinha, salada de alface e rúcula		Arroz integral, feijão, frango desfiado, salada de repolho, pepino e tomate		Macarrão integral com carne em tiras, espinafre refogado, salada de berinjela e alface		Arroz integral, feijão, frango, quiabo assado, salada de repolho, alface		FERIADO	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Goiaba	Sobremesa	Melão	Sobremesa	
2ª Feira	31/03/2025								
Arroz integral com ervilha e tiras de omelete, acelga refogada, salada de alface									
Sobremesa	Salada de fruta								

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490