



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

| DIETA ESPECIAL, PARA | INTOLERANTE Á LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE | 2025 | |
|--|--|--------------------|----------|
| | | Mês | SETEMBRO |
| INTOLERÂNCIA À LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE - SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS | | | |
| 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 N° 03/2023. | | | |
| CAFÉ DA MANHÃ LANCHE | | | |
| VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA): | | | |
| Batata doce cozida | | | |
| Biscoito, fruta | | | |
| Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia – SEM LEITE E MARGARINA | | | |
| Fruta com aveia e leite | | | |
| Mandioca cozida | | | |
| Panqueca com geleia caseira sem açúcar | | | |
| Torta de (sem leite): frango, ou carne, ou legumes – SEM LEITE E MARGARINA | | | |
| Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão). | | | |



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

Obs.: Sempre possível servir frutas.

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 preparo de purês NÃO ACRESCENTAR LEITE E MARGARINA – APENAS NA ÁGUA *

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 | 01/09/2025 | 3ª Feira | 02/09/2025 | 4ª feira | 03/09/2025 | 5ª Feira | 04/09/2025 | 6ª Feira | 05/09/2025 |
|---|-----------------|---|-----------------|--|------------|--|------------|---|------------|
| Arroz, ovos mexidos com batata e cenoura, abobrinha refogada, salada de grão de bico e repolho | | Arroz, feijão preto, lagarto recheado com cenoura e cebola, repolho refogado e salada de beterraba | | Macarrão ao sugo, asa de frango ensopado com quiabo, purê de abóbora, salada de alface e tomate | | Arroz, feijão, carne moída refogada com batata, farofa de couve, salada de beterraba e alface | | Sopa de feijão com macarrão, abóbora, quiabo, almeirão, mandioca | |
| Sobremesa | Laranja | Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Manga | Sobremesa | Tangerina |
| 2ª Feira | 08/09/2025 | 3ª Feira | 09/09/2025 | 4ª feira | 10/09/2025 | 5ª Feira | 11/09/2025 | 6ª Feira | 12/09/2025 |
| Arroz, ovos rancheiros na ervilha refogada, purê de abóbora, salada de alface, almeirão e beterraba | | Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, repolho refogado, salada de batata e cenoura | | Arroz, feijão, coxa da asa ensopado com batata doce e cará, chuchu refogado, salada de alface e almeirão | | macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, brócolis refogados, salada de pepino e tomate | | Arroz, feijão preto, frango assado, purê de batata e cará, salada de alface e repolho | |
| Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Laranja | Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Goiaba |
| 2ª Feira | 15/09/2025 | 3ª Feira | 16/09/2025 | 4ª feira | 17/09/2025 | 5ª Feira | 18/09/2025 | 6ª Feira | 19/09/2025 |
| Arroz, lentilha, omelete ao forno com cará e chuchu, salada de repolho e cenoura | | Arroz, escondidinho de batata e cará com frango desfiado, salada de tabule (kibe, pepino, tomate, cebola) | | Macarrão com carne em tiras e tomates, abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura | | Arroz, feijão preto, frango ensopado, farofa com couve, salada de couve-flor e alface | | Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com carne desfiada, purê de mandioquinha, salada de alface e acelga | |
| Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Manga | Sobremesa | Banana |
| 2ª Feira | 22/09/2025 | 3ª Feira | 23/09/2025 | 4ª feira | 24/09/2025 | 5ª Feira | 25/09/2025 | 6ª Feira | 26/09/2025 |
| Arroz cozido com grão de bico, tiras de omelete, cenoura e batata, salada de acelga e beterraba | | Macarrão alho e óleo, frango ensopado com mandioca, acelga refogada, salada de alface e tomate | | Arroz, feijão preto, carne de panela com batatas, chuchu refogado, salada de alface e beterraba | | Macarrão com tiras de berinjela, frango assado com batata doce, creme de espinafre, salada de brócolis | | Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, ervilha refogada, salada de beterraba e alface | |
| Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Melão | Sobremesa | Abacaxi | Sobremesa | Laranja |
| 2ª Feira | 29/09/2025 | 3ª Feira | 30/09/2025 | | | | | | |
| Arroz, omelete com ervilha, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura | | Arroz, feijão preto, frango ensopado com inhame, chuchu refogado, salada de alface e tomate | | | | | | | |
| Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Laranja | | | | | | |

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – Nº 8490 – RT