



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	AUTISTA	2025	
		Mês	ABRIL
<p>PESSOAS COM <u>TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA</u> PODEM APRESENTAR INTOLERÂNCIA AO <u>GLÚTEN E/OU A LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE</u>. Sugerimos à família observar se após o consumo desses alimentos a criança apresenta alguma alteração em seu comportamento.</p> <p>Suspender os alimentos com glúten, lactose ou proteína do leite, caso a família apresentar laudo médico e seguir o cardápio abaixo. Caso não tenha restrição seguir o cardápio por faixa etária. OBS.: CRIANÇAS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR – SERVIR O QUE A CRIANÇA TEM COSTUME DE COMER E AO LADO DO PRATO, SERVIR OUTRO COM O CARDÁPIO DO DIA PARA A CRIANÇA TER INTERESSE EM EXPERIMENTAR NOVOS ALIMENTOS.</p>			
<p>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL - NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</p>			
<p style="text-align: center;">NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</p>			
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		
<p style="text-align: center;">Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</p>			
CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE		07:00 HORAS/ 13:30 HORAS	
<p>VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):</p>			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			
Bolo de (Amido de: ARROZ e TAPIOCA; farinha de: MILHO) 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, Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
<p>Obs.: Sempre possível servir frutas.</p>			
Almoço/Jantar		10:30/ 15:30	



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.

PARA O PREPARO DE ESCONDIDINHO, E PURÊS – NÃO ACRESCENTAR LEITE E MARGARINA *

2ª Feira	3ª Feira	01/04/2025	4ª feira	02/04/2025	5ª Feira	03/04/2025	6ª Feira	04/04/2025	
	Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, berinjela assada, salada de repolho e cenoura		Macarrão com frango desfiado, repolho em tiras e ervilhas, purê de abóbora, salada de alface e almeirão		Arroz, feijão, lagarto ensopado com batata doce, repolho refogado, salada de alface e beterraba		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, almeirão, tomate e quiabo		
Sobremesa	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Caqui	Sobremesa	Goiaba	Sobremesa	Banana	
2ª Feira	3ª Feira	07/04/2025	08/04/2025	4ª feira	09/04/2025	5ª Feira	10/04/2025	6ª Feira	11/04/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com: batata, cenoura e espinafre, abóbora assada, salada de alface e tomate	Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango ensopado com cenoura, farofa de couve manteiga, salada de beterraba e alface		Macarrão à bolonhesa, escarola refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, escondidinho de cará e frango desfiado, abobrinha refogada, salada de repolho e cenoura		
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Abacaxi
2ª Feira	3ª Feira	14/04/2025	15/04/2025	4ª feira	16/04/2025	5ª Feira	17/04/2025	6ª Feira	18/04/2025
Arroz, feijão, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada de repolho e escarola	Arroz, feijão, bolinho de mandioca com peixe assado, couve-flor gratinada, salada de alface e rúcula		Sopa de feijão com macarrão, berinjela, abóbora, rúcula e batata		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, berinjela assada, salada de alface e repolho		FERIADO		
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Goiaba	Sobremesa	
2ª Feira	3ª Feira	21/04/2025	22/04/2025	4ª feira	23/04/2025	5ª Feira	24/04/2025	6ª Feira	25/04/2025
FERIADO	Arroz, feijão, cozido de frango com batata, purê de abóbora, salada de repolho e tomate		Arroz, feijão, lagarto ensopado, batata doce chip's assada, salada de beterraba e alface		Sopa de feijão com: macarrão, abobrinha, cará, acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango assado com: batata e quiabo, abobrinha refogada, salada de brócolis		
Sobremesa	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Caqui	Sobremesa	Melão	
2ª Feira	3ª Feira	28/04/2025	29/04/2025	4ª feira	30/04/2025				
Arroz, omelete com cenoura e batata, acelga refogada, salada de grão de bico e tomates	Arroz, feijão, escondidinho de batata e carne moída, repolho refogado, salada de beterraba		Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, tomate, cará, acelga						
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina				

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490