



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	CELÍACO	2025	
		Mês	JUNHO
PESSOAS CELÍACAS NÃO PODEM CONSUMIR <u>GLÚTEN</u>			
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			
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			
Bolo de (Amido de arroz ou tapioca e 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, 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			



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.

OBS.: CASO A ESCOLA NÃO TENHA MACARRÃO DE ARROZ, SUBSTITUIR POR ARROZ E FEIJÃO.

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: cenoura, acelga, vagem e tomate.		Arroz, feijão, frango ensopado com batata e quiabo, farofa com couve, salada de alface e repolho.		Arroz, feijão, brócolis com 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: chuchu, abobrinha, espinafre e cenoura.		Arroz, feijão, carne moída, creme de espinafre, salada de couve-flor e beterraba.		Arroz, feijão, 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: chuchu, cará, cenoura e acelga.		Arroz, feijão, carne de panela com batata, cará e chuchu refogado, salada de 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: abóbora, berinjela, inhame e agrião.		Arroz, feijão, frango cozido com batata e inhame, escarola refogada e salada de berinjela		Arroz, feijão, 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		3ª Feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Sopa de legumes, verduras e frango desfiado									
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – N° 8490