



**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**  
**CARDÁPIO - 2025**

| DIETA ESPECIAL, PARA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AUTISTA | 2025                            |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         | Mês                             | MARÇO |
| <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.</p> <p>Caso não tenha restrição seguir o cardápio por faixa etária.</p> <p>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> |         |                                 |       |
| <b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL - NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                 |       |
| <b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                 |       |
| <b>ALIMENTOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         | <b>FONTE</b>                    |       |
| 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              |       |
| <b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                 |       |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         | <b>07:00 HORAS/ 13:30 HORAS</b> |       |
| <b>VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                 |       |
| 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                 |       |
| <b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                 |       |
| <b>Almoço/Jantar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | <b>10:30/ 15:30</b>             |       |



## 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                                                                                            | 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, feijão, carne de panela com batata e cenoura, salada de repolho e beterraba                  |                 | Arroz, feijão, frango ensopado com batata doce, salada de repolho                           |            | Macarrão, alho e óleo e ervilhas, ovos rancheiros no chuchu refogado, purê de abóbora, salada de alface e almeirão |            | Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, escarola refogada, salada de beterraba, cenoura e alface |            | Macarrão, à bolonhesa, repolho refogado, salada de chuchu, cenoura 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, grão de bico, ovos mexidos com batata e cenoura, abóbora assada, salada de escarola e alface |                 | Macarrão com carne desfiada, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura                   |            | Arroz, bolinho assado de batata recheado de peixe, abobrinha refogada, salada de tomate, pepino e alface           |            | Macarrão ao sugo, carne de panela com cará e cenoura, salada de repolho e alface                            |            | Arroz, feijão preto, frango ensopado com batata doce, 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, lentilha, omelete com abobrinha e batata, salada de alface e rúcula                          |                 | Arroz, feijão, escondidinho de batata e frango desfiado, salada de repolho, pepino e tomate |            | Macarrão com carne em tiras, creme de espinafre, salada de berinjela e alface                                      |            | Arroz, feijão, stroganoff de inhame e frango, quiabo assado, salada de repolho, alface e cenoura            |            | FERIADO                                                                                          |            |
| Sobremesa                                                                                           | Laranja         | Sobremesa                                                                                   | Banana     | Sobremesa                                                                                                          | Goiaba     | Sobremesa                                                                                                   | Melão      | Sobremesa                                                                                        |            |
| 2ª Feira                                                                                            | 31/03/2025      |                                                                                             |            |                                                                                                                    |            |                                                                                                             |            |                                                                                                  |            |
| Arroz com cenoura, ervilha e tiras de omelete, acelga refogada, salada de batata                    |                 |                                                                                             |            |                                                                                                                    |            |                                                                                                             |            |                                                                                                  |            |
| Sobremesa                                                                                           | Salada de fruta |                                                                                             |            |                                                                                                                    |            |                                                                                                             |            |                                                                                                  |            |

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490