



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	EJA FUNDAMENTAL – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	DEZEMBRO
CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTE CARDÁPIO, DESDE QUE SEJA AMASSADA COM O GARFO PARA EVITAR ENGASGO.				
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO 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				
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:				
Batata doce, ou mandioca cozida, batata doce chip's assada				
Biscoito doce, ou biscoito salgado com margarina ou patê de legumes, biscoito de polvilho azedo ou doce				
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) abóbora/ banana/ cenoura/ beterraba/ batata doce/ fubá/ maçã/ mandioca/ goma de tapioca com ou sem aveia				
Fruta com aveia e leite				
Mingau de aveia				
Panqueca com geleia caseira sem açúcar				
Pão de queijo sem queijo				
Tapioca com ovo ou com patê de legumes				
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.				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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 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	01/12/2025	3ª Feira	02/12/2025	4ª feira	03/12/2025	5ª Feira	04/12/2025	6ª Feira	05/12/2025
Arroz, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e grão de bico		Macarrão com tomates refogados, frango desfiado ao creme branco na moranga, salada de repolho		Arroz, feijoada de carne bovina, farofa com couve, salada de alface e tomate		Macarrão e frango desfiado, creme de espinafre, salada de berinjela		Arroz, feijão kibe ao forno com carne moída, repolho refogado, salada de pepino e tomate	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã
2ª Feira	08/12/2025	3ª Feira	09/12/2025	4ª feira	10/12/2025	5ª Feira	11/12/2025	6ª Feira	12/12/2025
Macarrão com lentilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada, salada de repolho		Arroz, feijão, carne de panela com batata, abobrinha refogada, salada de rúcula e alface		Macarrão com frango desfiado e acelga, abóbora assada, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, abobrinha refogada, salada de rúcula com tomate		Macarrão à bolonhesa, abóbora refogada, salada de alface e pepino	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão
2ª Feira	15/12/2025	3ª Feira	16/12/2025	4ª feira	17/12/2025	5ª Feira	18/12/2025	6ª Feira	19/12/2025
Arroz à Grega (com ervilha e cenoura), frango assado com batata doce, acelga refogada, salada de tomate e pepino		Macarrão ao sugo, escondidinho de mandioca e carne, legumes refogados, salada mista		REUNIÃO DE PAIS					
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

