



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2025	
		Mês	JANEIRO
Diabetes é uma doença crônica caracterizada por uma disfunção do pâncreas na produção de insulina, podendo estar associado a fatores genéticos, obesidade, idade, estresse físico e emocional.			
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 07:00 HORAS/ 13:30 HORAS			
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA) – meia porção:			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) 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 10:30/ 15:30			



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

A composição do almoço/jantar é de arroz integral ou macarrão integral + feijão + 1 porção de proteína (bovina, ou frango, ou ovo, ou peixe) + 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	27/01/2025	3ª Feira	28/01/2025	4ª feira	29/01/2025	5ª Feira	30/01/2025	6ª Feira	31/01/2025
Arroz integral, feijão, frango ensopado, repolho refogado, salada de beterraba		Arroz integral, feijão preto, omelete com cenoura, salada de repolho		Macarrão integral com carne desfiada e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface e grão de bico com cenoura e cebola		Arroz integral, lentilha, frango cozido, espinafre refogado, salada de berinjela (assada) e agrião com alface		Macarrão integral com ervilhas, carne de panela, abobrinha refogada, salada de agrião e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Salada de fruta

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490