



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2025	
		Mês	SETEMBRO
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			
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.			



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

Almoço

Jantar

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	01/09/2025	3ª Feira	02/09/2025	4ª feira	03/09/2025	5ª Feira	04/09/2025	6ª Feira	05/09/2025
Arroz integral, ovos mexidos com cenoura, abobrinha refogada, salada de grão de bico e repolho		Arroz integral, feijão preto, lagarto recheado com cenoura e cebola, repolho refogado e salada de tomate		Macarrão integral ao sugo, asa de frango ensopada com quiabo, purê de abóbora, salada de alface e tomate		Arroz integral, feijão, carne moída refogada, couve refogada, salada de alface		Sopa de feijão com macarrão integral, abóbora, quiabo, almeirão	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Tangerina
2ª Feira	08/09/2025	3ª Feira	09/09/2025	4ª feira	10/09/2025	5ª Feira	11/09/2025	6ª Feira	12/09/2025
Arroz integral, ovos rancheiros na ervilha refogada, purê de abóbora, salada de alface, almeirão		Macarrão integral com carne desfiada e tomates refogados, repolho refogado, salada de tomate		Arroz integral, feijão, coxa da asa ensopado, chuchu refogado, salada de alface e almeirão		macarrão integral ao sugo, carne moída assada, brócolis refogados, salada de pepino e tomate		Arroz integral, feijão preto, frango assado, chuchu refogado, salada de alface e repolho	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Goiaba
2ª Feira	15/09/2025	3ª Feira	16/09/2025	4ª feira	17/09/2025	5ª Feira	18/09/2025	6ª Feira	19/09/2025
Arroz integral, lentilha, omelete ao forno com chuchu, salada de repolho e cenoura		Arroz integral, frango desfiado, salada de pepino e tomate		Macarrão integral com carne em tiras e tomates, abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura		Arroz integral, feijão preto, frango ensopado, couve refogada, salada de couve-flor e alface		Macarrão integral ao sugo, abobrinha recheada com carne desfiada, salada de alface e acelga	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	22/09/2025	3ª Feira	23/09/2025	4ª feira	24/09/2025	5ª Feira	25/09/2025	6ª Feira	26/09/2025
Arroz integral cozido com grão de bico, tiras de omelete, cenoura, salada de acelga		Macarrão integral alho e óleo, frango ensopado, acelga refogada, salada de alface e tomate		Arroz integral, feijão preto, carne de panela, chuchu refogado, salada de alface e repolho		Macarrão integral com tiras de berinjela, frango assado, creme de espinafre, salada de brócolis		Arroz integral, feijão, carne em tiras, ervilha refogada, salada de tomate e alface	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	29/09/2025	3ª Feira	30/09/2025						
Arroz integral, omelete com ervilha, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz integral, feijão preto, frango ensopado, chuchu refogado, salada de alface e tomate							
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja						

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – Nº 8490 – RT