



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

| Modalidade de Ensino | EJA – 19 A 30 ANOS | | 2025 | |
|---|--------------------|--------------------|------|-------|
| | Período | PARCIAL | Mês | ABRIL |
| 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. | | | | |
| NA ENTRADA E/OU NA SAÍDA | | | | |
| VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA): | | | | |
| 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

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 | 3ª Feira | 01/04/2025 | 4ª feira | 02/04/2025 | 5ª Feira | 03/04/2025 | 6ª Feira | 04/04/2025 | |
|---|--|--|---|--|---|---|--|--|------------|
| | Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, berinjela assada, salada de repolho e cenoura | | Macarrão com frango desfiado, repolho em tiras e ervilhas, purê de abóbora, salada de alface e almeirão | | Arroz, feijão, lagarto ensopado com batata doce, repolho refogado, salada de alface e beterraba | | Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, almeirão, tomate e quiabo | | |
| Sobremesa | | Laranja | Sobremesa | Caqui | Sobremesa | Goiaba | Sobremesa | Banana | |
| 2ª Feira | 3ª Feira | 07/04/2025 | 08/04/2025 | 4ª feira | 09/04/2025 | 5ª Feira | 10/04/2025 | 6ª Feira | 11/04/2025 |
| Arroz, lentilha, ovos mexidos com: batata, cenoura e espinafre, abóbora assada, salada de alface e tomate | | Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de alface e tomate | | Arroz, feijão, frango ensopado com cenoura, farofa de couve manteiga, salada de beterraba e alface | | Macarrão à bolonhesa, escarola refogada, salada de chuchu e cenoura | | Arroz, feijão, escondidinho de cará e frango desfiado, abobrinha refogada, salada de repolho e cenoura | |
| Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Banana | Sobremesa | Maçã | Sobremesa | Abacaxi |
| 2ª Feira | 3ª Feira | 14/04/2025 | 15/04/2025 | 4ª feira | 16/04/2025 | 5ª Feira | 17/04/2025 | 6ª Feira | 18/04/2025 |
| Arroz, feijão, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada de repolho e escarola | | Arroz, feijão, bolinho de mandioca com peixe assado, couve-flor gratinada, salada de alface e rúcula | | Sopa de feijão com macarrão, berinjela, abóbora, rúcula e batata | | Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, berinjela assada, salada de alface e repolho | | FERIADO | |
| Sobremesa | Tangerina | Sobremesa | Banana | Sobremesa | Mamão | Sobremesa | Goiaba | Sobremesa | |
| 2ª Feira | 3ª Feira | 21/04/2025 | 22/04/2025 | 4ª feira | 23/04/2025 | 5ª Feira | 24/04/2025 | 6ª Feira | 25/04/2025 |
| FERIADO | | Arroz, feijão, cozido de frango com batata, purê de abóbora, salada de repolho e tomate | | Arroz, feijão, lagarto ensopado, batata doce chip's assada, salada de beterraba e alface | | Sopa de feijão com: macarrão, abobrinha, cará, acelga e cenoura | | Arroz, feijão, frango assado com: batata e quiabo, abobrinha refogada, salada de brócolis | |
| Sobremesa | | Sobremesa | Laranja | Sobremesa | Banana | Sobremesa | Caqui | Sobremesa | Melão |
| 2ª Feira | 3ª Feira | 28/04/2025 | 29/04/2025 | 4ª feira | 30/04/2025 | | | | |
| Arroz, omelete com cenoura e batata, acelga refogada, salada de grão de bico e tomates | | Arroz, feijão, escondidinho de batata e carne moída, repolho refogado, salada de beterraba | | Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, tomate, cará, acelga | | | | | |
| Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | Melão | Sobremesa | Tangerina | | | | |

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490