



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2025	
		Mês	AGOSTO
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	04/08/2025	3ª Feira	05/08/2025	4ª feira	06/08/2025	5ª Feira	07/08/2025	6ª Feira	09/08/2025
Arroz integral, lentilha, ovos mexidos com cenoura, purê de abóbora, salada de alface e agrião		Arroz integral, feijão preto, frango ensopado, couve refogada, salada de chuchu e cenoura		Sopa de feijão, macarrão integral, chuchu, abóbora, acelga		Arroz integral, feijão, frango assado, chuchu refogado, salada de alface e agrião		Macarrão integral ao sugo, kibe com carne moída ao forno, purê de abóbora, salada de acelga e cenoura	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	11/08/2025	3ª Feira	12/08/2025	4ª feira	13/08/2025	5ª Feira	14/08/2025	6ª Feira	15/08/2025
Arroz integral com grão de bico, ovos mexidos, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz integral, feijão preto, lagarto recheado com cenoura, tiras de pimentão, salada de alface		Macarrão integral com frango desfiado e tomates refogados, berinjela ao forno, salada de alface e catalonha		Arroz integral, feijão, frango cozido, abóbora refogada, salada de alface e repolho		Sopa de feijão, macarrão integral, abóbora, tomate e catalonha	
Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira	18/08/2025	3ª Feira	19/08/2025	4ª feira	20/08/2025	5ª Feira	21/08/2025	6ª Feira	22/08/2025
Arroz integral, ervilha, ovos rancheiros na abóbora refogada, salada de tomate e pepino		Macarrão integral à bolonhesa, berinjela ao forno, salada de repolho e alface		Arroz integral, feijão preto, frango desfiado na moranga, farofa de couve, salada de couve-flor		Sopa de feijão, macarrão integral, abóbora, acelga e tomate		Arroz integral, feijão, frango ensopado, quiabo assado, salada de couve-flor e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	25/08/2025	3ª Feira	26/08/2025	4ª feira	27/08/2025	5ª Feira	28/08/2025	6ª Feira	29/08/2025
Arroz integral, lentilha, omelete com cenoura, acelga refogada, salada de tomate		Arroz integral, feijão, frango assado, repolho refogado, salada de alface e tomate		Sopa de feijão, macarrão integral, cenoura, tomate, espinafre		Arroz integral, feijão preto, lagarto fatiado, farofa com cenoura e ovos, salada de brócolis		Macarrão integral ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, creme de espinafre, salada de repolho e cenoura.	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Abacaxi

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490