



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	JUNHO
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 que possível servir frutas.				
ALMOÇO/JANTAR				



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

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	02/06/2025	3ª Feira	03/06/2025	4ª feira	04/06/2025	5ª Feira	05/06/2025	6ª Feira	06/06/2025
Arroz, ervilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada e salada de repolho.		Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, acelga, vagem e tomate.		Arroz, feijão, frango ensopado com batata e quiabo, farofa com couve, salada de alface e repolho.		Macarrão com brócolis e frango desfiado, berinjela assada, salada de alface e tomate.		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne desfiada, salada de beterraba e alface.	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	09/06/2025	3ª Feira	10/06/2025	4ª feira	11/06/2025	5ª Feira	12/06/2025	6ª Feira	13/06/2025
Arroz, grão de bico, salada de batata com ovos cozidos, purê de mandioca, salada de repolho e tomate.		Arroz, feijão, frango assado com batata, acelga refogada e salada de couve-flor.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, abobrinha, espinafre e cenoura.		Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, creme de espinafre, salada de couve-flor e beterraba.		Macarrão ao sugo com frango desfiado, abobrinha recheada com salada de acelga e alface.	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga
2ª Feira	16/06/2025	3ª Feira	17/06/2025	4ª feira	18/06/2025	5ª Feira	19/06/2025	6ª Feira	20/06/2025
Arroz, ervilha, omelete com espinafre e batata, refogado de cenoura e abobrinha, salada de alface e tomate.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, cará, cenoura e acelga.		Arroz, feijão, carne de panela com batata, cará e chuchu refogado, salada tabule (trigo e tomate).		Feriado		Ponto facultativo	
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	23/06/2025	3ª Feira	24/06/2025	4ª feira	25/06/2025	5ª Feira	26/06/2025	6ª Feira	27/06/2025
Arroz, lentilha, ovos rancheiros, abobrinha refogada, salada de ervilha e tomate.		Arroz, lentilha, polenta com molho à bolonhesa, chuchu refogado e salada de acelga.		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, berinjela, inhame e agrião.		Arroz, feijão, frango cozido com batata e inhame, escarola refogada e salada de berinjela		Macarrão ao sugo, frango assado com batata doce, purê de abóbora e salada de agrião com escarola.	
Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	30/06/2025	3ª Feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Sopa de legumes, verduras e frango desfiado									
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – N° 8490