



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 31 A 60 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 SAÍDA				
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:				
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.				
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	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	07/04/2025	3ª Feira	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	14/04/2025	3ª Feira	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	21/04/2025	3ª Feira	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	28/04/2025	3ª Feira	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