



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 31 A 60 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	MARÇO
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				
VARIEDADES 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		03/03/2025		3ª Feira		04/03/2025		4ª feira		05/03/2025		5ª Feira		06/03/2025		6ª Feira		07/03/2025	
CARNAVAL				CARNAVAL				FORMAÇÃO PREPARADORES DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				PLANEJAMENTO				PLANEJAMENTO			
Sobremesa				Sobremesa				Sobremesa				Sobremesa				Sobremesa			
2ª Feira		10/03/2025		3ª Feira		11/03/2025		4ª feira		12/03/2025		5ª Feira		13/03/2025		6ª Feira		14/03/2025	
Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura, salada de repolho e beterraba				Arroz, feijão, frango ensopado com batata doce, salada de repolho				Macarrão, alho e óleo e ervilhas, ovos rancheiros no chuchu refogado, purê de abóbora, salada de alface e almeirão				Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, escarola refogada, salada de beterraba, cenoura e alface				Macarrão, à bolonhesa, repolho refogado, salada de chuchu, cenoura e alface			
Sobremesa		Salada de fruta		Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Banana		Sobremesa		Pera		Sobremesa		Abacate	
2ª Feira		17/03/2025		3ª Feira		18/03/2025		4ª feira		19/03/2025		5ª Feira		20/03/2025		6ª Feira		21/03/2025	
Arroz, grão de bico, ovos mexidos com batata e cenoura, abóbora assada, salada de escarola e alface				Macarrão com carne desfiada, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura				Arroz, bolinho assado de batata recheado de peixe, abobrinha refogada, salada de tomate, pepino e alface				Macarrão ao sugo, carne de panela com cará e cenoura, salada de repolho e alface				Arroz, feijão preto, frango ensopado com batata doce, farofa de couve, salada de rúcula e alface			
Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Abacate		Sobremesa		Banana		Sobremesa		Maçã		Sobremesa		Abacaxi	
2ª Feira		24/03/2025		3ª Feira		25/03/2025		4ª feira		26/03/2025		5ª Feira		27/03/2025		6ª Feira		28/03/2025	
Arroz, lentilha, omelete com abobrinha e batata, salada de alface e rúcula				Arroz, feijão, escondidinho de batata e frango desfiado, salada de repolho, pepino e tomate				Macarrão com carne em tiras, creme de espinafre, salada de berinjela e alface				Arroz, feijão, strogonoff de inhame e frango, quiabo assado, salada de repolho, alface e cenoura				FERIADO			
Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Banana		Sobremesa		Goiaba		Sobremesa		Melão					
2ª Feira				31/03/2025															
Arroz com cenoura, ervilha e tiras de omelete, acelga refogada, salada de batata																			
Sobremesa		Salada de fruta																	

Elaine Witt Motoda

CRN-3 – RT – Nº 8490