



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 31 A 60 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	Janeiro
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL				
NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO				
ALIMENTOS		FUNTE		
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				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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

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		4ª feira		5ª Feira 25/01/24		6ª Feira 26/01/24	
						Macarrão alho e óleo com cenoura e repolho		Arroz	
						Abobrinha recheada com carne bovina		Feijão	
						Salada de alface e rúcula		Bolinho de cação assado	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
						Banana		Laranja	
2ª Feira 29/01/24		3ª Feira 30/01/24		4ª feira 31/01/24		5ª Feira		6ª Feira	
Arroz		Arroz		Macarrão alho e óleo com espinafre					
Feijão		Feijão		Carne moída refogada com abobrinha					
Omelete com batata e cenoura		Escondidinho de batata com recheio de frango desfiado		Batata doce chip's assada					
Abobrinha cozida		Chuchu cozido							



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Salada de rúcula, alface e beterraba		Salada de alface e rúcula		Salada de repolho e beterraba					
Sobremesa	Manga	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa	


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490