



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	INTOLERANTE À LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE	2025	
		Mês	MAIO
INTOLERÂNCIA À LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS			
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		07:00 HORAS/ 13:30 HORAS	
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 – SEM LEITE E MARGARINA			
Fruta com aveia e leite			
Mandioca cozida			
Panqueca com geleia caseira sem açúcar			
Torta de (sem leite): frango, ou carne, ou legumes – SEM LEITE E MARGARINA			
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
Obs.: Sempre possível servir frutas.			
Almoço/ Jantar:		10:30/ 15:30	



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 preparo de purês NÃO ACRESCENTAR LEITE E MARGARINA – APENAS NA ÁGUA *

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	01/05/2025	6ª Feira	02/05/2025
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
2ª Feira 05/05/2025	3ª Feira 06/05/2025	4ª feira 07/05/2025	5ª Feira 08/05/2025	6ª Feira 09/05/2025		
Arroz, lentilha, ovos mexidos com: batata e cenoura, acelga refogada, salada de tomates	Arroz, feijão, quibe assado (com carne moída), batata doce chip's, salada de repolho e beterraba	Sopa de feijão, macarrão, abóbora, mandioca, agrião, tomate	Arroz, feijão, ensopado de frango com quiabo e mandioca, polenta ao sugo, salada de alface e escarola	Macarrão com frango desfiado e repolho, purê de abóbora, salada de alface e agrião		
Sobremesa Salada de frutas	Sobremesa Laranja	Sobremesa Banana	Sobremesa Caqui	Sobremesa Poncam		
2ª Feira 12/05/2025	3ª Feira 13/05/2025	4ª feira 14/05/2025	5ª Feira 15/05/2025	6ª Feira 16/05/2025		
Arroz, omelete com: quiabo, batata e cenoura, escarola refogada, salada de grão de bico com tomate e cenoura	Arroz, bolinho de batata assado com recheio de peixe, couve-flor gratinada, salada de alface e rúcula	Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de rúcula, alface e repolho	Arroz, feijão preto, carne de panela com cará, ervilha refogada, salada de beterraba, alface e repolho	Sopa de feijão com macarrão, acelga, cenoura, cará e abobrinha		
Sobremesa Laranja	Sobremesa Banana	Sobremesa Salada de fruta	Sobremesa Abacate	Sobremesa Abacaxi		
2ª Feira 19/05/2025	3ª Feira 20/05/2025	4ª feira 21/05/2025	5ª Feira 22/05/2025	6ª Feira 23/05/2025		
Arroz, ovos mexidos com cenoura e ervilha, escarola refogada e salada de batata com anéis de cebola	Macarrão à bolonhesa, repolho refogado, salada de grão de bico com tomate e cebola	Arroz, feijão preto, frango ensopado, batata chip's (assada), salada de brócolis	Sopa de feijão, macarrão, espinafre, inhame, chuchu e cenoura	Arroz, feijão, quibe assado com carne moída, creme de espinafre, salada de chuchu e cenoura		
Sobremesa Abacaxi	Sobremesa Banana	Sobremesa Maçã	Sobremesa Laranja	Sobremesa Poncam		
2ª Feira 26/05/2025	3ª Feira 27/05/2025	4ª feira 28/05/2025	5ª Feira 29/05/2025	6ª Feira 30/05/2025		
Arroz, feijão, ovos rancheiros no chuchu refogado, purê de inhame, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão, escondidinho de inhame com frango desfiado, salada de alface e beterraba	Macarrão ao sugo, frango desfiado na moranga, acelga refogada, salada de berinjela	Arroz, feijão preto, lagarto recheado com vagem e cenoura na pressão, farofa de couve, salada de tabule com tomate, cenoura e cebola	Sopa de feijão, macarrão, mostarda, cará, abóbora e cenoura		
Sobremesa Salada de fruta	Sobremesa Laranja	Sobremesa Manga	Sobremesa Pera	Sobremesa Melão		

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490