



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	AGOSTO
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 possível servir frutas.				



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

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, alterna 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	04/08/2025	3ª Feira	05/08/2025	4ª feira	06/08/2025	5ª Feira	07/08/2025	6ª Feira	09/08/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, purê de abóbora, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, farofa com couve, salada de chuchu e cenoura		Sopa de feijão, macarrão, mandioca, chuchu, abóbora, acelga		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, chuchu refogado, salada de alface e agrião		Macarrão ao sugo, kibe com carne moída ao forno, purê de abóbora, salada de acelga e cenoura	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	11/08/2025	3ª Feira	12/08/2025	4ª feira	13/08/2025	5ª Feira	14/08/2025	6ª Feira	15/08/2025
Arroz com grão de bico, ovos ao forno com batata, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, lagarto recheado com cenoura, tiras de pimentão, salada de alface e beterraba		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, berinjela ao forno, salada de alface e catalonha		Arroz, feijão, escondidinho de inhame com frango, abóbora refogada, salada de alface e repolho		Sopa de feijão, macarrão, inhame, abóbora, tomate e catalonha	
Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira	18/08/2025	3ª Feira	19/08/2025	4ª feira	20/08/2025	5ª Feira	21/08/2025	6ª Feira	22/08/2025
Arroz, ervilha, ovos rancheiros na abóbora refogada, purê de inhame, salada de tomate e pepino		Macarrão à bolonhesa, berinjela ao forno, salada de repolho e alface		Arroz, feijão preto, frango desfiado na moranga, farofa de couve, salada de couve-flor e beterraba		Sopa de feijão, macarrão, abóbora, mandioca, acelga e beterraba		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, quiabo assado, salada de couve-flor e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	25/08/2025	3ª Feira	26/08/2025	4ª feira	27/08/2025	5ª Feira	28/08/2025	6ª Feira	29/08/2025
Arroz, lentilha, omelete com batata e cenoura, acelga refogada, salada de beterraba		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, repolho refogado, salada de alface e tomate		Sopa de feijão, macarrão, cará, cenoura, tomate, espinafre		Arroz, feijão preto, lagarto fatiado, farofa com cenoura e ovos, salada de brócolis e beterraba		Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, creme de espinafre, salada de repolho e cenoura.	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Mexerica	Sobremesa	Abacaxi

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490