



**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**  
**CARDÁPIO - 2025**

DIETA ESPECIAL, PARA	AUTISTA	2025	
		Mês	JUNHO
<p>PESSOAS COM <b>TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA</b> PODEM APRESENTAR INTOLERÂNCIA AO <b>GLÚTEN E/OU A LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE</b>. Sugerimos à família observar se após o consumo desses alimentos a criança apresenta alguma alteração em seu comportamento.</p> <p>Suspender os alimentos com glúten, lactose ou proteína do leite, caso a família apresentar laudo médico e seguir o cardápio abaixo. Caso não tenha restrição seguir o cardápio por faixa etária. OBS.: CRIANÇAS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR – SERVIR O QUE A CRIANÇA TEM COSTUME DE COMER E AO LADO DO PRATO, SERVIR OUTRO COM O CARDÁPIO DO DIA PARA A CRIANÇA TER INTERESSE EM EXPERIMENTAR NOVOS ALIMENTOS.</p>			
<p><b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL - NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b></p>			
<p style="text-align: center;"><b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b></p>			
<b>ALIMENTOS</b>	<b>FONTE</b>		
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		
<p style="text-align: center;"><b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b></p>			
<p style="text-align: center;"><b>ENTRADA/SAÍDA</b></p>			
<p><b>VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):</b></p>			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			
Bolo de (Amido de: ARROZ e TAPIOCA; farinha de: MILHO) 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, Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
<p><b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b></p>			



**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	02/06/2025	3ª Feira	03/06/2025	4ª feira	04/06/2025	5ª Feira	05/06/2025	6ª Feira	06/06/2025
Arroz, ervilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada e salada de repolho.		Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, acelga, vagem e tomate.		Arroz, feijão, frango ensopado com batata e quiabo, farofa com couve, salada de alface e repolho.		Macarrão com brócolis e frango desfiado, berinjela assada, salada de alface e tomate.		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne desfiada, salada de beterraba e alface.	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	09/06/2025	3ª Feira	10/06/2025	4ª feira	11/06/2025	5ª Feira	12/06/2025	6ª Feira	13/06/2025
Arroz, grão de bico, salada de batata com ovos cozidos, purê de mandioca, salada de repolho e tomate.		Arroz, feijão, frango assado com batata, acelga refogada e salada de couve-flor.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, abobrinha, espinafre e cenoura.		Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, creme de espinafre, salada de couve-flor e beterraba.		Macarrão ao sugo com frango desfiado, abobrinha recheada com salada de acelga e alface.	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga
2ª Feira	16/06/2025	3ª Feira	17/06/2025	4ª feira	18/06/2025	5ª Feira	19/06/2025	6ª Feira	20/06/2025
Arroz, ervilha, omelete com espinafre e batata, refogado de cenoura e abobrinha, salada de alface e tomate.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, cará, cenoura e acelga.		Arroz, feijão, carne de panela com batata, cará e chuchu refogado, salada tabule (trigo e tomate).		Feriado		Ponto facultativo	
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	23/06/2025	3ª Feira	24/06/2025	4ª feira	25/06/2025	5ª Feira	26/06/2025	6ª Feira	27/06/2025
Arroz, lentilha, ovos rancheiros, abobrinha refogada, salada de ervilha e tomate.		Arroz, lentilha, polenta com molho à bolonhesa, chuchu refogado e salada de acelga.		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, berinjela, inhame e agrião.		Arroz, feijão, frango cozido com batata e inhame, escarola refogada e salada de berinjela		Macarrão ao sugo, frango assado com batata doce, purê de abóbora e salada de agrião com escarola.	
Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Sopa de legumes, verduras e frango desfiado									
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490