



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	EJA FUNDAMENTAL – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	NOVEMBRO
CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTE CARDÁPIO, DESDE QUE SEJA AMASSADA COM O GARFO PARA EVITAR ENGASGO.				
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO 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				
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:				
Batata doce, ou mandioca cozida, batata doce chip's assada				
Biscoito doce, ou biscoito salgado com margarina ou patê de legumes, biscoito de polvilho azedo ou doce				
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) abóbora/ banana/ cenoura/ beterraba/ batata doce/ fubá/ maçã/ mandioca/ goma de tapioca com ou sem aveia				
Fruta com aveia e leite				
Mingau de aveia				
Panqueca com geleia caseira sem açúcar				
Pão de queijo sem queijo				
Tapioca com ovo ou com patê de legumes				
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

Almoço/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	03/11/2025	3ª Feira	04/11/2025	4ª feira	05/11/2025	5ª Feira	06/11/2025	6ª Feira	07/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com cenoura e batata, berinjela assada, salada de repolho e tomate		Macarrão com frango desfiado, repolho refogado, salada de berinjela		Arroz, feijão, carne em tiras cozida com batata, farofa de couve e salada de beterraba e alface		Arroz, feijão preto, frango ensopado com cará, chuchu refogado, salada de agrião e alface		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, cará, chuchu e agrião.	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina
2ª Feira	10/11/2025	3ª Feira	11/11/2025	4ª feira	12/11/2025	5ª Feira	13/11/2025	6ª Feira	14/11/2025
Arroz cozido com: grão de bico, tiras de ovos mexidos, cenoura, batata e abóbora, salada mista de folhas e tomate		Arroz, feijão preto, escondidinho de cará e batata com carne moída, salada de repolho e cenoura		Macarrão com carne em tiras e tomates refogados, brócolis refogados, salada de alface e beterraba		Risoto de frango com batata doce e cenoura, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Macarrão com brócolis e frango desfiado, creme de espinafre, salada de alface e tomate	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Banana
2ª Feira	17/11/2025	3ª Feira	18/11/2025	4ª feira	19/11/2025	5ª Feira	20/11/2025	6ª Feira	21/11/2025
Arroz, ervilha, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão preto, stroganoff de inhame e frango desfiado, acelga refogada e salada de berinjela		Sopa de feijão com: macarrão, tomates, berinjela, cenoura e acelga		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	24/11/2025	3ª Feira	25/11/2025	4ª feira	26/11/2025	5ª Feira	27/11/2025	6ª Feira	28/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, berinjela assada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, acelga refogada, salada de beterraba		Macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, purê de abóbora, salada de alface e cenoura		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Arroz, feijão preto, carne de panela com mandioca, repolho refogado, salada de beterraba e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

