



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	ABRIL
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.				
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.				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira 01/04/24		3ª Feira 02/04/24		4ª feira 03/04/24		5ª Feira 04/04/24		6ª Feira 05/04/24	
Arroz, feijão, frango ensopado com batata doce, salada de repolho e cenoura		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, purê de abóbora, salada de alface, acelga e beterraba		Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface, escarola e cenoura		Arroz, feijão, cozido de cação com: rodela de tomate, cebola, cenoura, batata doce e abobrinha, salada de alface e escarola	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia
2ª Feira 08/04/24		3ª Feira 09/04/24		4ª feira 10/04/24		5ª Feira 11/04/24		6ª Feira 12/04/24	
Arroz, feijão, frango cozido com mandioca, escarola refogada, salada de beterraba e cenoura		Risoto de carne moída, batata doce e cenoura, repolho refogado, salada de grão de bico com tomate e cenoura		Macarrão com frango desfiado e cenoura ralada, chuchu refogado, salada de alface e almeirão		Arroz, feijão, lagarto ao vinagrete, farofa de couve manteiga, salada de chuchu e cenoura		Macarrão alho e óleo, frango ensopado com batata doce, abóbora refogada, salada de alface e almeirão	
Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão
2ª Feira 15/04/24		3ª Feira 16/04/24		4ª feira 17/04/24		5ª Feira 18/04/24		6ª Feira 19/04/24	
Arroz, feijão, carne de panela com mandioca, abóbora assada, salada de repolho e beterraba		Macarrão alho e óleo com frango desfiado e cubos de tomates, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, bolinho de peixe assado, purê de abóbora, salada de alface, agrião e chicória		Arroz, feijão, carne moída com inhame, batata doce assada, salada de agrião e chicória		Sopa de feijão, macarrão, abóbora, chicória, tomate, inhame	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga
2ª Feira 22/04/24		3ª Feira 23/04/24		4ª feira 24/04/24		5ª Feira 25/04/24		6ª Feira 26/04/24	
Arroz, feijão, frango assado com batata doce, farofa com cebola e cenoura ralada, salada de chicória e repolho		Sopa de feijão, macarrão, abóbora, inhame, tomate e chicória		Arroz, feijão, carne desfiada, farofa de couve manteiga, salada de chuchu e cenoura		Risoto de frango com batata doce, cenoura e ervilha, abóbora assada, salada de alface e rúcula		Macarrão à bolonhesa, chuchu refogado, salada de repolho, cenoura e rúcula	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana
2ª Feira 29/04/24		3ª Feira 30/04/24		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
Sopa de feijão, macarrão, chuchu, abóbora, mandioca, rúcula		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com frango desfiado, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura							
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490