



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	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.				
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	05/08/2024	3ª Feira	06/08/2024	4ª feira	07/08/2024	5ª Feira	08/08/2024	6ª Feira	09/08/2024
Arroz, feijão, kibe assado, purê de abóbora, salada de acelga com beterraba e rabanete		Arroz, feijão, frango em tiras ensopado com inhame, farofa com couve manteiga, salada de tomate e cenoura		Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de acelga, escarola e rabanete		Arroz, feijão frango desfiado na moranga, couve manteiga refogada, salada de cenoura, abobrinha e rabanete		Sopa de feijão com macarrão, inhame, cenoura, acelga e tomate	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira	12/08/2024	3ª Feira	13/08/2024	4ª feira	14/08/2024	5ª Feira	15/08/2024	6ª Feira	16/08/2024
Arroz, feijão, asa de frango assada, abobrinha refogada, salada de acelga, rabanete e cenoura		Macarrão com carne moída e tomate refogado, chuchu refogado, salada de agrião e rúcula, rabanete		Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Sopa de feijão com macarrão, inhame, abóbora, chuchu e rúcula		Arroz, feijão, carne de panela com batata doce, abóbora refogada, salada de agrião e rúcula	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira	19/08/2024	3ª Feira	20/08/2024	4ª feira	21/08/2024	5ª Feira	22/08/2024	6ª Feira	23/08/2024
Arroz, feijão, carne moída refogada com inhame, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, asa de frango assado, purê de abóbora, salada de chicória e rabanete		Sopa de feijão, macarrão, mandioca, abóbora, abobrinha, chicória		Arroz, feijão, bolinho de mandioca com frango desfiado assado, abobrinha refogada, salada de almeirão e chicória		Macarrão com frango desfiado e tomates, acelga refogada, salada de cenoura e beterraba raladas	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira	26/08/2024	3ª Feira	27/08/2024	4ª feira	28/08/2024	5ª Feira	29/08/2024	6ª Feira	30/08/2024
Arroz, feijão, asa de frango cozida na cebola bem dourada, batata doce chips (assada), salada de acelga e chicória		Sopa de feijão, macarrão, chuchu, cenoura, agrião, inhame		Arroz, feijão, escondidinho de inhame com carne desfiada, couve refogada, salada de chuchu e cenoura		Macarrão com frango desfiado ao molho branco com noz-moscada, abóbora assada, salada de agrião, acelga e cenoura ralada		Arroz, feijão, carne moída com inhame, farofa de couve, salada de beterraba.	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490