



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	MARÇO
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, 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	03/03/2025	3ª Feira	04/03/2025	4ª feira	05/03/2025	5ª Feira	06/03/2025	6ª Feira	07/03/2025
CARNAVAL		CARNAVAL		FORMAÇÃO PREPARADORES DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	10/03/2025	3ª Feira	11/03/2025	4ª feira	12/03/2025	5ª Feira	13/03/2025	6ª Feira	14/03/2025
Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura, salada de repolho e beterraba		Arroz, feijão, frango ensopado com batata doce, salada de repolho		Macarrão, alho e óleo e ervilhas, ovos rancheiros no chuchu refogado, purê de abóbora, salada de alface e almeirão		Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, escarola refogada, salada de beterraba, cenoura e alface		Macarrão, à bolonhesa, repolho refogado, salada de chuchu, cenoura e alface	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Pera	Sobremesa	Abacate
2ª Feira	17/03/2025	3ª Feira	18/03/2025	4ª feira	19/03/2025	5ª Feira	20/03/2025	6ª Feira	21/03/2025
Arroz, grão de bico, ovos mexidos com batata e cenoura, abóbora assada, salada de escarola e alface		Macarrão com carne desfiada, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, bolinho assado de batata recheado de peixe, abobrinha refogada, salada de tomate, pepino e alface		Macarrão ao sugo, carne de panela com cará e cenoura, salada de repolho e alface		Arroz, feijão preto, frango ensopado com batata doce, farofa de couve, salada de rúcula e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacate	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Abacaxi
2ª Feira	24/03/2025	3ª Feira	25/03/2025	4ª feira	26/03/2025	5ª Feira	27/03/2025	6ª Feira	28/03/2025
Arroz, lentilha, omelete com abobrinha e batata, salada de alface e rúcula		Arroz, feijão, escondidinho de batata e frango desfiado, salada de repolho, pepino e tomate		Macarrão com carne em tiras, creme de espinafre, salada de berinjela e alface		Arroz, feijão, stroganoff de inhame e frango, quiabo assado, salada de repolho, alface e cenoura		FERIADO	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Goiaba	Sobremesa	Melão	Sobremesa	
2ª Feira	31/03/2025								
Arroz com cenoura, ervilha e tiras de omelete, acelga refogada, salada de batata									
Sobremesa	Salada de fruta								

Elaine Witt Motoda

CRN-3 – RT – Nº 8490