



## CARDÁPIO

### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	Janeiro
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b>				
NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>				
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>				
<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		Lípídeos /gorduras		
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>				
<b>NA ENTRADA E/OU NA SAÍDA</b>				
<b>VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):</b>				
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				



### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

– 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.


2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira 25/01/24		6ª Feira 26/01/24	
						Macarrão alho e óleo com cenoura e repolho		Arroz	
						Abobrinha recheada com carne bovina		Feijão	
						Salada de alface e rúcula		Bolinho de cação assado	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
Banana		Laranja							
2ª Feira 29/01/24		3ª Feira 30/01/24		4ª feira 31/01/24		5ª Feira		6ª Feira	
Arroz		Arroz		Macarrão alho e óleo com espinafre					
Feijão		Feijão		Carne moída refogada com abobrinha					
Omelete com batata e cenoura		Escondidinho de batata com recheio de frango desfiado		Batata doce chip's assada					
Abobrinha cozida		Chuchu cozido		Salada de repolho e					
Salada de rúcula, alface e		Salada de alface e rúcula							



### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

beterraba				beterraba					
Sobremesa	<b>Manga</b>	Sobremesa	<b>Melão</b>	Sobremesa	<b>Salada de fruta</b>	Sobremesa		Sobremesa	

  
Elaine Witt Motoda  
Nutricionista  
CRN 5490

---

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 Nº 8490