



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	EJA FUNDAMENTAL – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	OUTUBRO
<b>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.</b>				
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.</b>	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
<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		Lipídeos /gorduras		
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>				
<b>CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE</b>				
<b>VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:</b>				
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).				
<b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b>				





## 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		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
06/10/2025		07/10/2025		08/10/2025		09/10/2025		11/10/2025	
Arroz cozido com grão de bico, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada mista de folhas e tomate		Macarrão com: carne, repolho e cenoura em tiras, chuchu refogado, salada de alface, agrião e beterraba		Arroz, feijão, frango cozido com cará, abobrinha refogada, salada de alface e catalonha		Macarrão ao sugo, frango assado com batata, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, carne de panela com batata, farofa com: cenoura, cebola e ovos, salada de alface e tomate	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
Tangerina		Laranja		Banana		Abacaxi		Manga	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
13/10/2025		14/10/2025		15/10/2025		16/10/2025		17/10/2025	
Arroz, ervilha, ovos mexidos com: cenoura e batata, abobrinha refogada, salada de repolho e tomate		Arroz, feijão, escondidinho de batata com frango desfiado, salada de trigo com tomate, cenoura e cebola		PONTO FACULTATIVO		Arroz, feijão preto, frango ensopado com quiabo, creme de espinafre, salada alface e tomate		Macarrão com carne desfiada, purê de abóbora, salada de alface e almeirão	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
Salada de fruta		Abacaxi		Banana		Mamão		Banana	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
20/10/2025		21/10/2025		22/10/2025		23/10/2025		24/10/2025	
Arroz, lentilha, tiras de omelete com: cenoura e batata, purê de abóbora, salada de alface e beterraba		Macarrão ao sugo, frango assado com mandioca, espinafre refogado, salada de alface, almeirão e tomate		Arroz, feijão preto, stroganoff de frango e inhame, batatas assadas, salada de couve-flor		Sopa de feijão com macarrão, tomate, cenoura, rúcula e inhame		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, couve-flor refogada e salada de beterraba	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
Tangerina		Salada de fruta		Banana		Manga		Maçã	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
27/10/2025		28/10/2025		29/10/2025		30/10/2025		31/10/2025	
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		Arroz, ervilha, repolho refogado, salada de batata com ovos		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada e salada de berinjela		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, repolho refogado, salada de beterraba e alface	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
				Banana		Melão		Tangerina	

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490

