



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	JANEIRO
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	27/01/2025	3ª Feira	28/01/2025	4ª feira	29/01/2025	5ª Feira	30/01/2025	6ª Feira	31/01/2025
Arroz, feijão, frango ensopado com batata, repolho refogado, salada de beterraba		Arroz, feijão preto, omelete com batata e cenoura, salada de repolho		Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface e grão de bico com cenoura e cebola		Arroz, lentilha, frango cozido com mandioca, espinafre refogado, salada de berinjela (assada) e agrião com alface		Macarrão com ervilhas, carne de panela com batata doce, abobrinha refogada, salada de agrião e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Salada de fruta

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490