



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	MAIO
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	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira	01/05/2025	6ª Feira	02/05/2025
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira 05/05/2025	3ª Feira 06/05/2025	4ª feira 07/05/2025	5ª Feira 08/05/2025	6ª Feira 09/05/2025		
Arroz, lentilha, ovos mexidos com: batata e cenoura, acelga refogada, salada de tomates	Arroz, feijão, quibe assado (com carne moída), batata doce chip's, salada de repolho e beterraba	Sopa de feijão, macarrão, abóbora, mandioca, agrião, tomate	Arroz, feijão, ensopado de frango com quiabo e mandioca, polenta ao sugo, salada de alface e escarola	Macarrão com frango desfiado e repolho, purê de abóbora, salada de alface e agrião		
Sobremesa 2ª Feira 12/05/2025	Sobremesa 3ª Feira 13/05/2025	Sobremesa 4ª feira 14/05/2025	Sobremesa 5ª Feira 15/05/2025	Sobremesa 6ª Feira 16/05/2025		
Salada de frutas	Laranja	Banana	Caqui	Poncam		
Arroz, omelete com: quiabo, batata e cenoura, escarola refogada, salada de grão de bico com tomate e cenoura	Arroz, bolinho de batata assado com recheio de peixe, couve-flor gratinada, salada de alface e rúcula	Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de rúcula, alface e repolho	Arroz, feijão preto, carne de panela com cará, ervilha refogada, salada de beterraba, alface e repolho	Sopa de feijão com macarrão, acelga, cenoura, cará e abobrinha		
Sobremesa 2ª Feira 19/05/2025	Sobremesa 3ª Feira 20/05/2025	Sobremesa 4ª feira 21/05/2025	Sobremesa 5ª Feira 22/05/2025	Sobremesa 6ª Feira 23/04/2025		
Laranja	Banana	Salada de fruta	Abacate	Abacaxi		
Arroz, ovos mexidos com cenoura e ervilha, escarola refogada e salada de batata com anéis de cebola	Macarrão à bolonhesa, repolho refogado, salada de grão de bico com tomate e cebola	Arroz, feijão preto, frango ensopado, batata chip's (assada), salada de brócolis	Sopa de feijão, macarrão, espinafre, inhame, chuchu e cenoura	Arroz, feijão, quibe assado com carne moída, creme de espinafre, salada de chuchu e cenoura		
Sobremesa 2ª Feira 26/05/2025	Sobremesa 3ª Feira 27/05/2025	Sobremesa 4ª feira 28/05/2025	Sobremesa 29/05/2025	Sobremesa 30/05/2025		
Abacaxi	Banana	Maçã	Laranja	Poncam		
Arroz, feijão, ovos rancheiros no chuchu refogado, purê de inhame, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão, escondidinho de inhame com frango desfiado, salada de alface e beterraba	Macarrão ao sugo, frango desfiado na moranga, acelga refogada, salada de berinjela	Arroz, feijão preto, lagarto recheado com vagem e cenoura na pressão, farofa de couve, salada de tabule com tomate, cenoura e cebola	Sopa de feijão, macarrão, mostarda, cará, abóbora e cenoura		
Sobremesa 2ª Feira 26/05/2025	Sobremesa 3ª Feira 27/05/2025	Sobremesa 4ª feira 28/05/2025	Sobremesa 29/05/2025	Sobremesa 30/05/2025		
Salada de fruta	Laranja	Manga	Pera	Melão		

Elaine Witt Motoda

CRN-3 – RT – Nº 8490