



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	NOVEMBRO
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.				
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.				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira 01/11/2024
								Risoto de frango com batata, cenoura e ervilha, mandioca cozida, salada de alface, repolho e cenoura
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa Laranja
2ª Feira 04/11/2024		3ª Feira 05/11/2024		4ª feira 06/11/2024		5ª Feira 07/11/2024		6ª Feira 08/11/2024
Arroz, feijão, omelete com batata e cenoura, purê de abóbora, salada de alface e tomate		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface, repolho e cenoura		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne bovina, abobrinha refogada, salada de beterraba e alface		Macarrão ao sugo, frango assado, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, farofa com couve manteiga, salada de agrião e alface
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Melão	Sobremesa Banana
2ª Feira 11/11/2024		3ª Feira 12/11/2024		4ª feira 13/11/2024		5ª Feira 14/11/2024		6ª Feira 15/11/2024
Arroz, feijão, ovos rancheiros na abobrinha refogada, batata doce chip's, salada de agrião, alface e tomate		Arroz, feijão, asa de frango empanado assado com batata, chuchu refogado, salada de alface e repolho		Macarrão com carne bovina e molho de tomate, berinjela assada, salada de escarola, alface e beterraba		Arroz, feijão, frango refogado com tomate, cenoura e inhame, escarola refogada, salada de alface e almeirão		FERIADO
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Pera	Sobremesa
2ª Feira 18/11/2024		3ª Feira 19/11/2024		4ª feira 20/11/2024		5ª Feira 21/11/2024		6ª Feira 22/11/2024
Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e ervilhas, purê de abóbora, salada de alface e tomate		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, berinjela assada, salada de alface e almeirão		FERIADO		Arroz, feijão, carne de panela com inhame, berinjela assada, salada de alface, agrião e beterraba		Macarrão alho e óleo, frango ensopado, creme de espinafre, salada de chuchu e cenoura
Sobremesa	Abacate com gotas de limão	Sobremesa	Banana	Sobremesa		Sobremesa	Maçã	Sobremesa Manga
2ª Feira 25/11/2024		3ª Feira 26/11/2024		4ª feira 27/11/2024		5ª Feira 28/11/2024		6ª Feira 29/11/2024
Arroz, feijão, omelete com batata e tomate, espinafre refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, berinjela recheada com carne bovina desfiada, repolho refogado, salada de alface, tomate e beterraba		Macarrão alho e óleo, frango ensopado com batata doce, abobrinha refogada, salada de alface e rúcula		Arroz, feijão, frango cozido, abóbora assada, salada de rúcula, alface e tomate		Arroz, feijão, abobrinha recheada com frango desfiado, acelga refogada, salada de alface, rúcula e tomate
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia	Sobremesa Maçã

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490