



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	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.				
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 01/05/2024		5ª Feira 02/05/2024		6ª Feira 03/05/2024	
				FERIADO		Arroz, feijão, carne moída com batata doce, acelga refogada, salada de cenoura e beterraba		Macarrão alho e óleo, frango ensopado com mandioca, abobrinha refogada, salada de alface e repolho	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 06/05/2024		3ª Feira 07/05/2024		4ª feira 08/05/2024		5ª Feira 09/05/2024		6ª Feira 10/05/2024	
Arroz, feijão, carne bovina desfiada, batata doce assada, salada de acelga e repolho com tomates		Macarrão à bolonhesa, purê de abóbora, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango desfiado com inhame, chuchu refogado, salada de agrião, rúcula e alface		Macarrão com: frango desfiado e repolho e tomate, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, bolinho de peixe assado, abóbora assada, salada de agrião, rúcula e alface	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 13/05/2024		3ª Feira 14/05/2024		4ª feira 15/05/2024		5ª Feira 16/05/2024		6ª Feira 17/05/2024	
Risoto de frango com inhame e cenoura, feijão, repolho refogado, salada de cenoura e chuchu		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne desfiada, salada de beterraba e cenoura raladas		Macarrão ao sugo, frango assado com batata doce, salada alface e tomate		Arroz, feijão, carne moída refogada com inhame, farofa de couve manteiga, salada de acelga e cenoura ralada		Macarrão alho e óleo, frango ensopado com mandioca, abobrinha refogada, salada de acelga e repolho	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 20/05/2024		3ª Feira 21/05/2024		4ª feira 22/05/2024		5ª Feira 23/05/2024		6ª Feira 24/05/2024	
Sopa de feijão com: macarrão, acelga, cenoura, tomate e inhame		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, abobrinha refogada, salada de repolho e cenoura		Arroz, feijão, peixe assado com: chuchu, tomate, cebola e almeirão, salada de repolho e alface		Macarrão à bolonhesa, chuchu refogado, salada de chicória e almeirão		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira 27/05/2024		3ª Feira 28/05/2024		4ª feira 29/05/2024		5ª Feira 30/05/2024		6ª Feira 31/05/2024	
Risoto de carne desfiada, batata doce e cenoura, feijão, purê de abóbora, salada de repolho		Arroz,, feijão, frango assado com batata doce, chuchu refogado, salada de chicória e repolho		Macarrão com: frango desfiado e repolho e cenoura, abóbora assada, salada de tomates		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490