



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	SETEMBRO
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 02/09/2024		3ª Feira 03/09/2024		4ª feira 04/09/2024		5ª Feira 05/09/2024		6ª Feira 06/09/2024	
Arroz, feijão, frango ensopado, purê de abóbora, salada de agrião e tomate		Macarrão, com carne moída e tomates refogados, chuchu refogado, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango assado, creme de espinafre, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, omelete com batata, cenoura e espinafre, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, bolinho de cação assado, pirão de peixe, salada de couve-flor	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira 09/09/2024		3ª Feira 10/09/2024		4ª feira 11/09/2024		5ª Feira 12/09/2024		6ª Feira 13/09/2024	
Arroz, feijão, ovos rancheiros (na abobrinha refogada), salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, farofa com couve, salada de alface e cenoura		Sopa de feijão, macarrão, chuchu, abóbora, couve manteiga, tomate		Arroz, feijão, escondidinho de batata com carne moída, berinjela assada, salada de alface e beterraba		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, brócolis assado, salada de repolho e alface	
Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira 16/09/2024		3ª Feira 17/09/2024		4ª feira 18/09/2024		5ª Feira 19/09/2024		6ª Feira 20/09/2024	
Risoto de frango com cenoura e batata, feijão, purê de abóbora, salada de repolho e tomates		Arroz, feijão, carne de panela com mandioca, chuchu refogado, salada de alface e beterraba		Arroz, cação assado com batata, cebola, cenoura e tomates, escarola refogada, salada de grão de bico		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, chuchu refogado, salada de folhas (escarola, rúcula, alface e repolho)		Sopa de feijão, macarrão, inhame, chuchu, cenoura, rúcula	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira 23/09/2024		3ª Feira 24/09/2024		4ª feira 25/09/2024		5ª Feira 26/09/2024		6ª Feira 27/09/2024	
Arroz, feijão, carne moída refogada com tomates e batata, berinjela refogada, salada de alface e beterraba		Sopa de feijão, macarrão, inhame, escarola, cenoura, chuchu		Arroz, feijão, frango assado, purê de abóbora, salada de catalonha e agrião		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface e cenoura		Escondidinho de mandioca e carne bovina desfiada, repolho refogado, salada de alface e beterraba	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira 30/09/2024									
Arroz, feijão, omelete com batata, cenoura e abobrinha, salada mista de folhas (agrião, catalonha, repolho e alface)									
Sobremesa	Laranja								

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490