



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO – 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	FEVEREIRO
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	03/02/2025	3ª Feira	04/02/2025	4ª feira	05/02/2025	5ª Feira	06/02/2025	6ª Feira	07/02/2025
Arroz e feijão, ovos rancheiros na batata e abobrinha refogadas, salada de alface e beterraba		Macarrão, com carne bovina desfiada, repolho refogado, salada de lentilha com cenoura e tomate		Arroz, feijão, frango cozido com quiabo, batata doce assada, salada de acelga com tomate e alface		Arroz, feijão preto, carne de panela com mandioca, farofa com couve manteiga, salada de repolho e beterraba e alface		Macarrão com frango desfiado e ervilhas, bolinho de trigo com batatas assado, abobrinha refogada, salada de alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Banana
2ª Feira	10/02/2025	3ª Feira	11/02/2025	4ª feira	12/02/2025	5ª Feira	13/02/2025	6ª Feira	14/02/2025
Arroz com grão de bico, ovos mexidos com batatas, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, coxa da asa assada com batata doce, abobrinha refogada, salada de acelga e tomate		Macarrão ao sugo, lagarto cozido, panachês de legumes assados (couve-flor, cenoura, batata), salada de alface e pepino		Arroz, feijão, bolinho de peixe assado, creme de espinafre, tabule (salada de trigo para kibe com pepino, tomate e cebola)		Macarrão com frango desfiado e ervilhas, chuchu refogado, salada de alface e couve-flor	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Abacate
2ª Feira	17/02/2025	3ª Feira	18/02/2025	4ª feira	19/02/2025	5ª Feira	20/02/2025	6ª Feira	21/02/2025
Arroz, omelete com ervilhas e cenoura ao forno, chuchu refogado, salada de tomate e alface		Macarrão com carne desfiada, chuchu refogado, salada de grão de bico com cenoura e tomate		Arroz, feijão, stroganoff de inhame e frango, abóbora assada, salada de brócolis e cenoura		Macarrão ao sugo e carne desfiada, purê de abóbora, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de repolho e cenoura	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira	24/02/2025	3ª Feira	25/02/2025	4ª feira	26/02/2025	5ª Feira	27/02/2025	6ª Feira	28/02/2025
Arroz, lentilha, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de tomate		Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, purê de abóbora, salada de repolho e tomate		Macarrão com frango desfiado e ervilhas, berinjela assada, salada de alface e almeirão		Arroz, feijão, peixe assado com batatas, tomate, cenoura, escarola refogada, salada de vagem		Macarrão ao sugo, carne de panela com mandioca, berinjela assada, salada de alface e repolho.	
Sobremesa	pera	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Goiaba	Sobremesa	Abacaxi

Elaine Witt Motoda

CRN-3 – RT – Nº 8490