



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Modalidade de Ensino | FUNDAMENTAL II – 11 A 15 ANOS | | 2024 | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|------|---------|
| | Período | PARCIAL | Mês | Janeiro |
| EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL | | | | |
| NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | | | | |
| Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023. | | | | |
| 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. | | | | |
| CAFÉ DA MANHÃ | | ENTRADA | | |
| LANCHE | | SAÍDA | | |
| VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL: | | | | |
| 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 | | | | |



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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.

Almoço: 10:30
Jantar: 15:30

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.

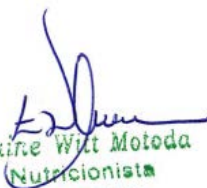
| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª feira | 5ª Feira 25/01/24 | 6ª Feira 26/01/24 |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Macarrão alho e óleo com cenoura e repolho Abobrinha recheada com carne bovina Salada de alface e rúcula | Arroz Feijão Bolinho de cação assado Creme de espinafre Salada de chuchu e cenoura |
| Sobremesa | Sobremesa | Sobremesa | Sobremesa Banana | Sobremesa Laranja |
| 2ª Feira 29/01/24 | 3ª Feira 30/01/24 | 4ª feira 31/01/24 | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Arroz Feijão Omelete com batata e cenoura | Arroz Feijão Escondidinho de batata com recheio de frango desfiado | Macarrão alho e óleo com espinafre Carne moída refogada com abobrinha | | |



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|--|-----------|--|
| Abobrinha cozida Salada de rúcula, alface e beterraba | | Chuchu cozido Salada de alface e rúcula | | Batata doce chip's assada Salada de repolho e beterraba | | | | | |
| Sobremesa | Manga | Sobremesa | Melão | Sobremesa | Salada de fruta | Sobremesa | | Sobremesa | |


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490