



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	JUNHO
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 03/06/2024		3ª Feira 04/06/2024		4ª feira 05/06/2024		5ª Feira 06/06/2024		6ª Feira 07/06/2024	
Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, chuchu cozido, salada de repolho e chicória		Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, purê de abóbora, salada de folhas		Risoto de frango com cenoura, batata doce e ervilha seca, feijão, chuchu refogado, salada de acelga e agrião		Sopa de feijão com macarrão, cenoura, mandioca, acelga, chuchu		Arroz, feijão, carne moída refogada com batata doce, farofa com couve manteiga, salada de beterraba e agrião	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 10/06/2024		3ª Feira 11/06/2024		4ª feira 12/06/2024		5ª Feira 13/06/2024		6ª Feira 14/06/2024	
Arroz, feijão, carne de panela desfiada com mandioca, repolho refogado, salada de beterraba		Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora, acelga, tomate		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, salada de folhas e cenoura		Macarrão à bolonhesa, abobrinha refogada, salada de escarola e almeirão		Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, escarola refogada, salada de tomate e rúcula	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 17/06/2024		3ª Feira 18/06/2024		4ª feira 19/06/2024		5ª Feira 20/06/2024		6ª Feira 21/06/2024	
Arroz, feijão, frango assado, batata doce chip's assada, salada de escarola e cenoura		Arroz, feijão, kibe assado com pedaços de inhame e cenoura, abobrinha refogada, salada de escarola e tomate		Macarrão ao sugo, frango desfiado na moranga, chuchu refogado, salada de acelga e tomate		Arroz, feijão, carne de panela com mandioca, farofa de couve, salada de chuchu e cenoura		Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora, mandioca, chicória	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 24/06/2024		3ª Feira 25/06/2024		4ª feira 26/06/2024		5ª Feira 27/06/2024		6ª Feira 28/06/2024	
Risoto de carne desfiada, batata doce, cenoura e ervilha seca, feijão, chuchu refogado, salada de acelga e chicória		Macarrão com frango desfiado ao alho e óleo, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão, almôndegas assadas, batata doce chip's assada, salada de almeirão e rúcula com tomate		Sopa de feijão com macarrão, inhame, abobrinha, agrião, abóbora		Arroz, feijão, frango assado, abobrinha refogada, salada de grão de bico, rúcula, agrião e almeirão.	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490