



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	FUNDAMENTAL I – DE 6 A 10 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	Janeiro
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL				
NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO				
ALIMENTOS				FUNTE
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