



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	CRECHE – B2, M1, M2 – 01 A 03 ANOS		2025						
	Período	INTEGRAL	Mês	OUTUBRO					
CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTE CARDÁPIO, DESDE QUE SEJA AMASSADA COM O GARFO PARA EVITAR ENGASGO.									
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO 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.									
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE									
				4ª feira	01/10/2025	5ª Feira	02/10/2025	6ª Feira	03/10/2025
				FERIADO		Torta de frango, leite ou chá		Pão de queijo sem queijo, leite ou chá	
2ª Feira	06/10/25	3ª Feira	07/10/25	4ª feira	08/10/25	5ª Feira	09/10/25	6ª Feira	10/10/25
Biscoito com patê de legumes, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá		Fruta com aveia e leite		Bolo de abóbora, leite ou chá		Batata doce chip's assada, leite ou chá	
2ª Feira	13/10/25	3ª Feira	14/10/25	4ª feira	15/10/25	5ª Feira	16/10/25	6ª Feira	17/10/25
Biscoito doce, leite ou chá		Tapioca com patê de legumes, leite ou chá		PONTO FACULTATIVO		Mandioca cozida, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá	
2ª Feira	20/10/25	3ª Feira	21/10/25	4ª feira	22/10/25	5ª Feira	23/10/25	6ª Feira	24/10/25
Biscoito com margarina, leite ou chá		Mingau de aveia		Batata doce cozida, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá		Bolo de goma de tapioca, leite ou chá	
2ª Feira	27/10/25	3ª Feira	28/10/25	4ª Feira	29/10/25	5ª Feira	30/10/25	6ª Feira	31/10/25
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		Fruta com aveia e leite		Bolo de mandioca, leite ou chá		Pão de queijo sem queijo, leite ou chá	





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Obs.: Sempre possível servir frutas.

Almoço/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.

4ª feira		01/10/2025		5ª Feira		02/10/2025		6ª Feira		03/10/2025	
FERIADO				Sopa de feijão com macarrão, chuchu, tomate, cenoura e acelga				Risoto de frango com batata e cenoura, feijão, salada de repolho e tomate			
Sobremesa				Sobremesa		Banana		Sobremesa		Laranja	
2ª Feira		06/10/2025		3ª Feira		07/10/2025		4ª feira		08/10/2025	
Arroz cozido com grão de bico, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada mista de folhas e tomate		Macarrão com: carne, repolho e cenoura em tiras, chuchu refogado, salada de alface, agrião e beterraba		Arroz, feijão, frango cozido com cará, abobrinha refogada, salada de alface e catalonha		Macarrão ao sugo, frango assado com batata, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, carne de panela com batata, farofa com: cenoura, cebola e ovos, salada de alface e tomate			
Sobremesa		Tangerina		Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Banana	
2ª Feira		13/10/2025		3ª Feira		14/10/2025		4ª feira		15/10/2025	
Arroz, ervilha, ovos mexidos com: cenoura e batata, abobrinha refogada, salada de repolho e tomate		Arroz, feijão, escondidinho de batata com frango desfiado, salada de trigo com tomate, cenoura e cebola		PONTO FACULTATIVO				Arroz, feijão preto, frango ensopado com quiabo, creme de espinafre, salada alface e tomate		Macarrão com carne desfiada, purê de abóbora, salada de alface e almeirão	
Sobremesa		Salada de fruta		Sobremesa		Abacaxi		Sobremesa		Banana	
2ª Feira		20/10/2025		3ª Feira		21/10/2025		4ª feira		22/10/2025	
Arroz, lentilha, tiras de omelete com: cenoura e batata, purê de abóbora, salada de acelga e beterraba		Macarrão ao sugo, frango assado com mandioca, espinafre refogado, salada de alface, almeirão e tomate		Arroz, feijão preto, stroganoff de frango e inhame, batatas assadas, salada de couve-flor		Sopa de feijão com macarrão, tomate, cenoura, rúcula e inhame		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, couve-flor refogada e salada de beterraba			
Sobremesa		Tangerina		Sobremesa		Salada de fruta		Sobremesa		Banana	
2ª Feira		27/10/2025		3ª Feira		28/10/2025		4ª feira		29/10/2025	
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		Arroz, ervilha, repolho refogado, salada de batata com ovos		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada e salada de berinjela		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, repolho refogado, salada de beterraba e alface			
Sobremesa				Sobremesa				Sobremesa		Banana	
2ª Feira		30/10/2025		3ª Feira		31/10/2025		4ª feira		01/11/2025	
Sobremesa		Melão		Sobremesa		Tangerina		Sobremesa		Banana	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

