



**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**  
**CARDÁPIO - 2025**

| Modalidade de Ensino                                                                                                                                                                                        | FUNDAMENTAL II – 11 A 15 ANOS |                    | 2025 |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|------|---------|
|                                                                                                                                                                                                             | Período                       | PARCIAL            | Mês  | JANEIRO |
| 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.                                                                                                        |                               |                    |      |         |
| CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE                                                                                                                                                                                        |                               | ENTRADA/SAÍDA      |      |         |
| VARIEDADAS 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                                                                                                                                                                      |                               |                    |      |         |
| 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/Jantar                                                                                                                                                                                               |                               | 10:3015:30         |      |         |



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

### CARDÁPIO - 2025

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                                                                         | 27/01/2025 | 3ª Feira                                                             | 28/01/2025 | 4ª feira                                                                                                                  | 29/01/2025 | 5ª Feira                                                                                                          | 30/01/2025 | 6ª Feira                                                                                              | 31/01/2025      |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Arroz, feijão, frango ensopado com batata, repolho refogado, salada de beterraba |            | Arroz, feijão preto, omelete com batata e cenoura, salada de repolho |            | Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface e grão de bico com cenoura e cebola |            | Arroz, lentilha, frango cozido com mandioca, espinafre refogado, salada de berinjela (assada) e agrião com alface |            | Macarrão com ervilhas, carne de panela com batata doce, abobrinha refogada, salada de agrião e alface |                 |
| Sobremesa                                                                        | Laranja    | Sobremesa                                                            | Mamão      | Sobremesa                                                                                                                 | Banana     | Sobremesa                                                                                                         | Melão      | Sobremesa                                                                                             | Salada de fruta |

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490