



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	ETAPA I E II – 04 A 05 ANOS		2025						
	Período	INTEGRAL	Mês	NOVEMBRO					
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			Lípideos /gorduras						
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.									
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE									
2ª Feira	03/11/25	3ª Feira	04/11/25	4ª feira	05/11/25	5ª Feira	06/11/25	6ª Feira	07/11/25
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	10/11/25	3ª Feira	11/11/25	4ª feira	12/11/25	5ª Feira	13/11/25	6ª Feira	14/11/25
Biscoito doce, leite ou chá		Tapioca com patê de legumes, leite ou chá		Salada De fruta com aveia		Mandioca cozida, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá	
2ª Feira	17/11/25	3ª Feira	18/11/25	4ª feira	19/11/25	5ª Feira	20/11/25	6ª Feira	21/11/25
Biscoito com margarina, leite ou chá		Mingau de aveia		Batata doce cozida, leite ou chá		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
2ª Feira	24/11/25	3ª Feira	25/11/25	4ª Feira	26/11/25	5ª Feira	27/11/25	6ª Feira	28/11/25
Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá		Bolo de goma de tapioca, leite ou chá		Fruta com aveia e leite		Bolo de mandioca, leite ou chá		Pão de queijo sem queijo, leite ou chá	
Obs.: Sempre possível servir frutas.									
Almoço/Jantar									





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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	03/11/2025	3ª Feira	04/11/2025	4ª feira	05/11/2025	5ª Feira	06/11/2025	6ª Feira	07/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com cenoura e batata, berinjela assada, salada de repolho e tomate		Macarrão com frango desfiado, repolho refogado, salada de berinjela		Arroz, feijão, carne em tiras cozida com batata, farofa de couve e salada de beterraba e alface		Arroz, feijão preto, frango ensopado com cará, chuchu refogado, salada de agrião e alface		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, cará, chuchu e agrião.	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina
2ª Feira	10/11/2025	3ª Feira	11/11/2025	4ª feira	12/11/2025	5ª Feira	13/11/2025	6ª Feira	14/11/2025
Arroz cozido com: grão de bico, tiras de ovos mexidos, cenoura, batata e abóbora, salada mista de folhas e tomate		Arroz, feijão preto, escondidinho de cará e batata com carne moída, salada de repolho e cenoura		Macarrão com carne em tiras e tomates refogados, brócolis refogados, salada de alface e beterraba		Risoto de frango com batata doce e cenoura, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Macarrão com brócolis e frango desfiado, creme de espinafre, salada de alface e tomate	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Banana
2ª Feira	17/11/2025	3ª Feira	18/11/2025	4ª feira	19/11/2025	5ª Feira	20/11/2025	6ª Feira	21/11/2025
Arroz, ervilha, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão preto, strogonoff de inhame e frango desfiado, acelga refogada e salada de berinjela		Sopa de feijão com: macarrão, tomates, berinjela, cenoura e acelga		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	24/11/2025	3ª Feira	25/11/2025	4ª feira	26/11/2025	5ª Feira	27/11/2025	6ª Feira	28/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, berinjela assada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, acelga refogada, salada de beterraba		Macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, purê de abóbora, salada de alface e cenoura		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Arroz, feijão preto, carne de panela com mandioca, repolho refogado, salada de beterraba e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

