



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	ETAPA I E II – 04 A 05 ANOS		2025							
	Período	INTEGRAL	Mês	OUTUBRO						
<b>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.</b>										
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.</b>	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR									
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>										
<b>ALIMENTOS</b>			<b>FONTE</b>							
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							
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>										
<b>CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE</b>										
		<b>4ª feira</b>		<b>01/10/2025</b>	<b>5ª Feira</b>		<b>02/10/2025</b>	<b>6ª Feira</b>		<b>03/10/2025</b>
		<b>FERIADO</b>				Torta de frango, leite ou chá leite ou chá		Pão de queijo sem queijo, leite ou chá		
<b>2ª Feira</b>	<b>06/10/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>07/10/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>08/10/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>09/10/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>10/10/25</b>	
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		
<b>2ª Feira</b>	<b>13/10/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>14/10/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>15/10/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>16/10/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>17/10/25</b>	
Biscoito doce, leite ou chá		Tapioca com patê de legumes, leite ou chá		<b>PONTO FACULTATIVO</b>		Mandioca cozida, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá		
<b>2ª Feira</b>	<b>20/10/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>21/10/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>22/10/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>23/10/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>24/10/25</b>	
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		
<b>2ª Feira</b>	<b>27/10/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>28/10/25</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>29/10/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>30/10/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>31/10/25</b>	
<b>PONTO FACULTATIVO</b>		<b>PONTO FACULTATIVO</b>		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

