



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

Modalidade de Ensino	ETAPA I E II – DE 4 a 5 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	SETEMBRO

**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									
2ª Feira	01/09/25	3ª Feira	02/09/2025	4ª feira	03/09/2025	5ª Feira	04/09/2025	6ª Feira	05/09/2025
Biscoito salgado, margarina, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá		Biscoito de polvilho doce, leite ou chá		Fruta com aveia, leite ou chá leite ou chá		Bolo de fubá, leite ou chá	
2ª Feira	08/09/25	3ª Feira	09/09/25	4ª feira	10/09/25	5ª Feira	11/09/25	6ª Feira	12/09/25
Biscoito doce, leite ou chá		Mandioca cozida, leite ou chá		Bolo de cenoura, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá		Mingau de aveia	
2ª Feira	15/09/25	3ª Feira	16/09/25	4ª feira	17/09/25	5ª Feira	18/09/25	6ª Feira	19/09/25
Batata doce cozida, leite ou chá		Biscoito cream cracker, margarina, leite ou chá		Bolo de abóbora, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá	
2ª Feira	22/09/25	3ª Feira	23/09/25	4ª feira	24/09/25	5ª Feira	25/09/25	6ª Feira	26/09/25
Biscoito doce, leite ou chá		Batata doce cozida, leite ou chá		Fruta com aveia e leite		Bolo de beterraba, leite ou chá		Biscoito de polvilho doce, leite ou chá	
2ª Feira	29/09/25	3ª Feira	30/09/2025						
Biscoito salgado, margarina, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá							



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

**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.

2ª Feira	01/09/2025	3ª Feira	02/09/2025	4ª feira	03/09/2025	5ª Feira	04/09/2025	6ª Feira	05/09/2025
Arroz, ovos mexidos com batata e cenoura, abobrinha refogada, salada de grão de bico e repolho		Arroz, feijão preto, lagarto recheado com cenoura e cebola, repolho refogado e salada de beterraba		Macarrão ao sugo, asa de frango ensopado com quiabo, purê de abóbora, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, carne moída refogada com batata, farofa de couve, salada de beterraba e alface		Sopa de feijão com macarrão, abóbora, quiabo, almeirão, mandioca	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	08/09/2025	3ª Feira	09/09/2025	4ª feira	10/09/2025	5ª Feira	11/09/2025	6ª Feira	12/09/2025
Arroz, ovos rancheiros na ervilha refogada, purê de abóbora, salada de alface, almeirão e beterraba		Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, repolho refogado, salada de batata e cenoura		Arroz, feijão, coxa da asa ensopado com batata doce e cará, chuchu refogado, salada de alface e almeirão		macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, brócolis refogados, salada de pepino e tomate		Arroz, feijão preto, frango assado, purê de batata e cará, salada de alface e repolho	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Goiaba
2ª Feira	15/09/2025	3ª Feira	16/09/2025	4ª feira	17/09/2025	5ª Feira	18/09/2025	6ª Feira	19/09/2025
Arroz, lentilha, omelete ao forno com cará e chuchu, salada de repolho e cenoura		Arroz, escondidinho de batata e cará com frango desfiado, salada de tabule (kibe, pepino, tomate, cebola)		Macarrão com carne em tiras e tomates, abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão preto, frango ensopado, farofa com couve, salada de couve-flor e alface		Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com carne desfiada, purê de mandioquinha, salada de alface e acelga	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	22/09/2025	3ª Feira	23/09/2025	4ª feira	24/09/2025	5ª Feira	25/09/2025	6ª Feira	26/09/2025
Arroz cozido com grão de bico, tiras de omelete, cenoura e batata, salada de acelga e beterraba		Macarrão alho e óleo, frango ensopado com mandioca, acelga refogada, salada de alface e tomate		Arroz, feijão preto, carne de panela com batatas, chuchu refogado, salada de alface e beterraba		Macarrão com tiras de berinjela, frango assado com batata doce, creme de espinafre, salada de brócolis		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, ervilha refogada, salada de beterraba e alface	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	29/09/2025	3ª Feira	30/09/2025						
Arroz, omelete com ervilha, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, frango ensopado com inhame, chuchu refogado, salada de alface e tomate							
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja						

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – Nº 8490 – RT