



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	MARÇO
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.				
NA ENTRADA E/OU NA SAÍDA				
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):				
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.				
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.				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira 01/03/24	
								Arroz, feijão, carne moída refogada com batata doce, creme de espinafre, salada de alface e tomate	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Manga
2ª Feira 04/03/24		3ª Feira 05/03/24		4ª feira 06/03/24		5ª Feira 07/03/24		6ª Feira 08/03/24	
Arroz, feijão, carne bovina cozida com mandioca, repolho refogado, salada de alface e beterraba		Macarrão com carne moída e tomate refogado, batata doce assada, salada de cenoura e tomates		Arroz, feijão, carne moída com inhame, acelga refogada, salada de cenoura e beterraba		Macarrão com tiras de carne, abóbora cozida, salada de alface e rúcula		Arroz, feijão, ensopado de carne com batata doce, acelga refogada, salada de alface e tomate	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana
2ª Feira 11/03/24		3ª Feira 12/03/24		4ª feira 13/03/24		5ª Feira 14/03/24		6ª Feira 15/03/24	
Risoto de frango com cenoura e batata doce, purê de abóbora, salada de repolho, acelga, grão de bico e tomate		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, salada de acelga e cenoura		Macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, repolho refogado, salada de lentilha e tomate		Arroz, feijão, farofa rica com carne desfiada e couve mantiega, salada de chuchu e cenoura		Macarrão com ervilha e frango desfiado, abobrinha refogada, salada de almeirão e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia
2ª Feira 18/03/24		3ª Feira 19/03/24		4ª feira 20/03/24		5ª Feira 21/03/24		6ª Feira 22/03/24	
Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, chuchu refogado e cenoura		Macarrão com carne moída e tomate refogado, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, farofa de couve, salada de couve-flor e tomate		Macarrão com frango desfiado e cenoura, purê de abóbora, salada de grão de bico, tomate e pepino		Arroz, feijão, peixe assado com tomate e inhame, escarola refogada, salada de cenoura e chuchu	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Abacate
2ª Feira 25/03/24		3ª Feira 26/03/24		4ª feira 27/03/24		5ª Feira 28/03/24		6ª Feira 29/03/24	
Arroz, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, repolho refogado, salada de cenoura e chuchu		Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, escarola refogada, salada de pepino e tomate		Macarrão com ervilha e frango desfiado, repolho refogado, salada de cenoura e beterraba					
Sobremesa	Abacate	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490