



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	ETAPA I E II – 04 A 05 ANOS		2025						
	Período	INTEGRAL	Mês	DEZEMBRO					
<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			Lipídeos /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>2ª Feira</b>	<b>01/12/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>02/12/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>03/12/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>04/12/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>05/12/25</b>
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	
<b>2ª Feira</b>	<b>08/12/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>09/12/25</b>	<b>4ª feira</b>	<b>10/12/25</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>11/12/25</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>13/12/25</b>
Biscoito com margarina, leite ou chá		Mingau de aveia		Batata doce cozida, leite ou chá		Bolo de mandioca, leite ou chá		Pão de queijo sem queijo, leite ou chá	
<b>2ª Feira</b>	<b>15/12/25</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>16/12/25</b>						
Biscoito de polvilho azedo, leite ou chá		Bolo de goma de tapioca, leite ou chá							
<b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b>									
<b>Almoço/Jantar</b>									





### 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	01/12/2025	3ª Feira	02/12/2025	4ª feira	03/12/2025	5ª Feira	04/12/2025	6ª Feira	05/12/2025
Arroz, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e grão de bico		Macarrão com tomates refogados, frango desfiado ao creme branco na moranga, salada de repolho		Arroz, feijoada de carne bovina, farofa com couve, salada de alface e tomate		Macarrão e frango desfiado, creme de espinafre, salada de berinjela		Arroz, feijão kibe ao forno com carne moída, repolho refogado, salada de pepino e tomate	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã
2ª Feira	08/12/2025	3ª Feira	09/12/2025	4ª feira	10/12/2025	5ª Feira	11/12/2025	6ª Feira	12/12/2025
Macarrão com lentilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada, salada de repolho		Arroz, feijão, carne de panela com batata, abobrinha refogada, salada de rúcula e alface		Macarrão com frango desfiado e acelga, abóbora assada, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, abobrinha refogada, salada de rúcula com tomate		Macarrão à bolonhesa, abóbora refogada, salada de alface e pepino	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão
2ª Feira	15/12/2025	3ª Feira	16/12/2025	4ª feira	17/12/2025	5ª Feira	18/12/2025	6ª Feira	19/12/2025
Arroz à Grega (com ervilha e cenoura), frango assado com batata doce, acelga refogada, salada de tomate e pepino		Macarrão ao sugo, escondidinho de mandioca e carne, legumes refogados, salada mista		REUNIÃO DE PAIS					
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490

