



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	CRECHE – B2, M1, M2 – DE 01 A 03 ANOS		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	JUNHO

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	Lipídeos /gorduras

Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.

CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE | 07:00 HORAS/ 13:30 HORAS

2ª Feira	02/06/25	3ª Feira	03/06/25	4ª feira	04/06/25	5ª Feira	05/06/25	6ª Feira	06/06/25
Mandioca cozida, leite ou chá		Biscoito salgado com margarina, leite		Bolo de cenoura, leite		Batata doce, leite		Mingau de aveia, leite	
2ª Feira	09/06/25	3ª Feira	10/06/25	4ª feira	11/06/25	5ª Feira	12/06/25	6ª Feira	13/06/25
Biscoito doce, fruta e leite		Tapioca com ovo, leite		Biscoito de polvilho doce e leite		Mandioca cozida, leite		Fruta com aveia e leite	
2ª Feira	16/06/25	3ª Feira	17/06/25	4ª feira	18/06/25	5ª Feira	19/06/25	6ª Feira	20/06/25
Tapioca com ovo, leite ou chá		Biscoito de polvilho azedo, leite		Bolo de fubá, leite		Feriado		Ponto facultativo	
2ª Feira	23/06/25	3ª Feira	24/06/25	4ª feira	25/06/25	5ª Feira	26/06/25	6ª Feira	27/06/25
Biscoito salgado com margarina, leite ou chá		Torta de maçã, leite ou chá		Tapioca com ovo, leite ou chá		Bolo de mandioca, leite ou chá		Biscoito de polvilho doce, leite ou chá	

Obs.: Sempre possível servir frutas.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

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	02/06/2025	3ª Feira	03/06/2025	4ª feira	04/06/2025	5ª Feira	05/06/2025	6ª Feira	06/06/2025
Arroz, ervilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada e salada de repolho.		Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, acelga, vagem e tomate.		Arroz, feijão, frango ensopado com batata e quiabo, farofa com couve, salada de alface e repolho.		Macarrão com brócolis e frango desfiado, berinjela assada, salada de alface e tomate.		Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne desfiada, salada de beterraba e alface.	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	09/06/2025	3ª Feira	10/06/2025	4ª feira	11/06/2025	5ª Feira	12/06/2025	6ª Feira	13/06/2025
Arroz, grão de bico, salada de batata com ovos cozidos, purê de mandioca, salada de repolho e tomate.		Arroz, feijão, frango assado com batata, acelga refogada e salada de couve-flor.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, abobrinha, espinafre e cenoura.		Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, creme de espinafre, salada de couve-flor e beterraba.		Macarrão ao sugo com frango desfiado, abobrinha recheada com salada de acelga e alface.	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga
2ª Feira	16/06/2025	3ª Feira	17/06/2025	4ª feira	18/06/2025	5ª Feira	19/06/2025	6ª Feira	20/06/2025
Arroz, ervilha, omelete com espinafre e batata, refogado de cenoura e abobrinha, salada de alface e tomate.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, cará, cenoura e acelga.		Arroz, feijão, carne de panela com batata, cará e chuchu refogado, salada tabule (trigo e tomate).		Feriado		Ponto facultativo	
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	23/06/2025	3ª Feira	24/06/2025	4ª feira	25/06/2025	5ª Feira	26/06/2025	6ª Feira	27/06/2025
Arroz, lentilha, ovos rancheiros, abobrinha refogada, salada de ervilha e tomate.		Arroz, lentilha, polenta com molho à bolonhesa, chuchu refogado e salada de acelga.		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, berinjela, inhame e agrião.		Arroz, feijão, frango cozido com batata e inhame, escarola refogada e salada de berinjela		Macarrão ao sugo, frango assado com batata doce, purê de abóbora e salada de agrião com escarola.	
Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	30/06/25	3ª Feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Sopa de legumes, verduras e frango desfiado									
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490