



PLANO ALIMENTAR - ESCOLAS/2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA A

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>		CAFÉ COM LEITE + BISCOITO SALGADO + MILHO COZIDO	SUCO DA POLPA + BOLO DE BANANA E MAÇÃ COM GRANOLA/ AVEIA	BANANA DA TERRA COZIDA + QUEIJO BRANCO + SUCO DA POLPA	PÃO COM QUEIJO BRANCO + LEITE COM CACAU EM PÓ	CUSCUZ COM OVO OU OVOS MEXIDOS + SUCO DA POLPA
<b>ALMOÇO = JANTAR</b>	<b>BASE</b> <small>carboidrato / leguminosa</small>	FEIJÃO VERMELHO + ARROZ COM BRÓCOLIS	CANJQUINHA COM CENOURA RALADA	FEIJÃO PRETO + MACARRÃO ESPAGUETE INTEGRAL COM RUCULA E QUEIJO RALADO	ANGÚ	FEIJÃO PRETO + ARROZ COM ESPINAFRE
	<b>PROTEÍNA</b>	ISCAS DE FILÉ DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADA	SOBRECOXA ENSOPADA	LINGUIÇA ASSADA	PERNIL SUÍNO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE	CARNE ENSOPADA COM AIPIM E AGRIÃO
	<b>ACOMPANHAMENTO 1</b>	SALADA DE BETERRABA, CHUCHU, BATATA COZIDOS	MIX DE LEGUMES COZIDOS	COUVE FLOR E BROCOLIS COZIDOS	VAGEM REFOGADA	SALADA CRUA DE REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO COM CENOURA
	<b>ACOMPANHAMENTO 2</b>	----	COUVE REFOGADA	MIX DE FOLHAS = ALFACE, RÚCULA, TOMATE, MANGA	INHAME E BATATA DOCE REFOGADOS	FAROFA
<b>SOBREMESA</b>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>		SUCO DA POLPA + CACHORRO QUENTE DE FORNO COM CARNE DESFIADA	SUCO NATURAL DE LIMÃO + EMPADÃO DE FRANGO	AÇÁI BATIDO COM LEITE, BANANA E GRANOLA	SUCO DA POLPA + BOLO DE BANANA COM AVEIA	SUCO DA POLPA + BOLO DE AIPIM COM COCO

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica: **Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944**

Quadro Técnico: