



PLANO ALIMENTAR - ESCOLAS/2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA B

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM		SUCO DA POLPA COM LEITE + PÃO COM MANTEIGA	CAFÉ PRETO + BOLO DE FLOCOS DE MILHO	IOGURTE NATURAL COM BANANA, GRANOLA E MEL + BISCOITO SALGADO	BROA DE MILHO + LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM PASTA DE FRANGO DESFIADO + SUCO DA FRUTA
ALMOÇO = JANTAR	BASE carboidrato / leguminosa	FEIJÃO PRETO + MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO, OLÉO E ERVAS	FEIJÃO VERMELHO + ARROZ COM ESPINAFRE	CANJIQUINHA COM CENOURA E ESPINAFRE	FEIJÃO PRETO + ARROZ COM CENOURA	FEIJÃO + MACARRÃO GOELA AO SUGO
	PROTEÍNA	OVO COZIDO AO MOLHO DE TOMATE	FILÉ DE PEIXE ENSOPADO	FILÉ DE FRANGO DESFIADO	SOBRECOXA ENSOPADA COM INHAME	CARNE ASSADA
	ACOMPANHAMENTO 1	SALADA CRUA DE REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO + CENOURA + BETERRABA RALADOS	PURÊ DE BATATA INGLESA E BATATA DOCE	SALADA DE LEGUMES COZIDOS	SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE FLOR	TABULE
	ACOMPANHAMENTO 2	CHUCHU REFOGADO	MIX DE FOLHAS = ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO + TOMATE E MANGA	COUVE REFOGADA	FAROFA	SALADA TROPICAL DE REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, ABACAXI, CENOURA, PASSAS E IOGURTE NATURAL
SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE		SUCO DA POLPA + TORTA DE TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO	SUCO DA POLPA + QUIBE DE FORNO COM REQUEIJÃO	SALADA DE FRUTAS COM GRANOLA, IOGURTE NATURAL E MEL + BISCOITO SALGADO	BROA DE MILHO + LEITE COM CHOCOLATE	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ + PÃO COM PASTA DE FRANGO DESFIADO

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica:

Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944

Quadro Técnico: