



PLANO ALIMENTAR - ESCOLAS/2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA C

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM		SUCO DA POLPA + OVOS MEXIDOS	SUCO DA POLPA + PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA + BISCOITO DE SAL	SUCO DA POLPA + PÃO COM OVOS MEXIDOS	TAPIOCA OU CREPIOCA COM QUEIJO OU REQUEIJÃO + SUCO DA POLPA
ALMOÇO = JANTAR	BASE carboidrato / leguminosa	CANJQUINHA COM VAGEM	ARROZ COM ESPINAFRE	FEIJÃO VERMELHO + MACARRÃO GOELA AO ALHO E ÓLEO	ARROZ COM CENOURA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MACARRÃO
	PROTEÍNA	FRANGO DESFIADO AO MOLHO	FILÉ DE FRANGO DESFIADO GRATINADO COM CREME DE MILHO	ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADAS	FEIJÃO TROPEIRO (PERNIL, ETC..)	
	ACOMPANHAMENTO 1	PURÊ DE ABÓBORA	SALADA DE BETERRABA E CENOURA COZIDOS	BRÓCOLIS E COUVE FLOR GRATINADOS	COUVE REFOGADA	
	ACOMPANHAMENTO 2	SALADA CRUA DE REPOLHOS ROXO E VERDE	MIX DE FOLHAS = ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO + TOMATE E MANGA	SALADA DE BETERRABA E CENOURA	BANANA DA TERRA ASSADA	
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LANCHE DA TARDE		BOLO DE ABACAXI + CAFÉ PRETO	SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO + CUSCUZ SALGADO COM OVOS MEXIDOS + QUEIJO BRANCO	AÇAI COM BANANA, GRANOLA E LEITE EM PÓ	SUCO DA POLPA + PÃO COM PASTINHA DE ATUM COM REQUEIJÃO	SUCO DA POLPA + TORTA SALGADA DE FRANGO

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica:

Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944

Quadro Técnico: