



PLANO ALIMENTAR - ESCOLAS/2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA D

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM		PÃO COM MANTEIGA OU REQUEIJÃO + SUCO DA POLPA	BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE + SUCO DA POLPA	SUCO DA POLPA + CUSCUZ COM OVO MEXIDO	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA + BISCOITO SALGADO + FRUTA	BOLO OU PÃO ARTESANAL DE BATATA DOCE + SUCO DA POLPA
ALMOÇO = JANTAR	BASE carboidrato / leguminosa	MACARRÃO PARAFUSO+ FEIJÃO PRETO	CANJQUINHA	ARROZ	ARROZ COM BRÓCOLIS + FEIJÃO VERMELHO	ARROZ + FEIJÃO PRETO
	PROTEÍNA	OVO MEXIDO	SOBRECOXA ASSADA	FEIJOADA ESCOLAR COM LINGUIÇA E PERNIL SUÍNO	FILÉ DE PEIXE ASSADO	ESTROGONOFE DE FRANGO DE INHAME
	ACOMPANHAMENTO 1	VAGEM REFOGADA	CENOURA E CHUCHU REFOGADOS	COUVE REFOGADA	TABULE COM HORTELÃ	BATATA DOCE E INGLESA ASSADAS
	ACOMPANHAMENTO 2	VINAGRETE DE BETERRABA COM TOMATE, PIMENTÃO E CEBOLA PICADOS	MIX DE FOLHAS = ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO + TOMATE	FAROFA + BANANA DA TERRA ASSADA	MIX DE FOLHAS VERDES = ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO + TOMATE	SALADA DE TOMATE COM RÚCULA E HORTELÃ
SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	DOCE DE ABÓBORA COM COCO
LANCHE DA TARDE		SUCO DA POLPA + EMPADÃO DE FRANGO	SALADA DE FRUTA COM HORTELÃ E MEL + SUCO DE LARANJA	SUCO DA POLPA + QUIBE DE FORNO COM QUEIJO	PÃO COM OVO + SUCO DA POLPA + MILHO VERDE COZIDO	BOLO OU PÃO ARTESANAL DE BATATA DOCE + SUCO DA POLPA

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica:
 Quadro Técnico:

Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944