



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE
Aqui tem Governo Popular

Estado do Rio Grande do Sul
PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE

SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO



CARDÁPIO EJA

MARÇO 2020

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz carreteiro Feijão Sal cenoura/ovo/tv Laranja VCT: 704,6 Proteína: 33,8 Lipídio: 11,6 Carboidrato:118,5	Arroz Feijão Omelete de legumes Sal.Tomate Banana VCT: 543,6 Proteína: 21,4 Lipídio: 12,8 Carboidrato: 90,0	Macarrão c/molho de tomate Feijão Banana VCT: 685,1 Proteína: 23,4 Lipídio:12,0 Carboidrato:125,6	Arroz Feijão Carne suína com cenoura Sal repolho Maçã VCT: 555,7 Proteína 28,5 Lipídio: 12,3 Carboidrato:85,0	Arroz enriquecico Feijão Carne c/batatas Sal tomate Banana VCT: 551,4 Proteína: 24,4 Lipídio: 13,4 Carboidrato:88,5
Arroz carreteiro Feijão Sal beterraba c/ovos Laranja VCT: 670,2 Proteína: 31,8 Lipídeo: 11,5 Carboidrato: 111,6	Macarrão com carne Feijão Sal brócolis/cenoura Laranja VCT: 647,3 Proteína: 37,1 Lipídeo: 13,4 Carboidrato: 96,1	Arroz Feijão Salada batata, cenoura e ovos Banana VCT: 545,5 Proteína: 21,1 Lipídeo: 12,3 Carboidrato:91,9	Arroz Feijão Couve com ovo Sal. Tomate Maçã VCT:545,5 Proteína: 24,5 Lipídeo: 12,5 Carboidrato:87,0	Arroz Feijão Carne suína c/ molho Batata vapor Sal beterraba VCT:546,9 Proteína: 29,4 Lipídeo: 12,4 Carboidrato:80,4
Arroz primavera Feijão Ovo cozido Salada tomate Maçã VCT: 597,0 Proteína: 24,4 Lipídeo: 13,2 Carboidrato: 98,7	Macarrão alho/óleo Feijão Carne acebolada Sal beterraba c/ovos Laranja VCT: 617,2 Proteína: 30,0 Lipídeo: 13,7 Carboidrato: 95,3	Arroz Feijão Carne suína com legumes Sal alface/tomate Laranja VCT: 547,3 Proteína: 27,4 Lipídeo: 11,6 Carboidrato:86,4	Arroz c/couve Feijão Carne c/molho Sal. Cenoura e repolho ralados VCT: 564,4 Proteína: 28,2 Lipídeo: 13,7 Carboidrato: 85,4	Baião de dois Sal cenoura, ovo e tempero verde Laranja VCT: 538,1 Proteína: 31,9 Lipídeo: 13,1 Carboidrato: 74,7
Arroz carreteiro Feijão Sal tomate/beterraba Pudim chocolate VCT:793,3 Proteína: 33,1 Lipídeo: 12,0	Arroz Feijão Omelete Sal tomate Banana VCT: 597,8 Proteína: 24,6	Macarrão primavera Feijão Laranja VCT: 623,0 Proteína: 27,3 Lipídeo: 13,9	Arroz Feijão Carne ao creme Sal alface e tomate Mamão VCT: 609,6 Proteína: 25,0	Arroz Enriquecido Feijão Sal batata cen/ ovo Sal tomate Laranja Maçã VCT: 577,3

Doe órgãos, doe sangue: Salve vidas!

<i>Carboidrato:139,5</i>	<i>Lipídeo: 13,5</i> <i>Carboidrato:99,0</i>	<i>Carboidrato:100,2</i>	<i>Lipídeo: 18,2</i> <i>Carboidrato:88,9</i>	<i>Proteína: 23,8</i> <i>Lipídeo:17,5</i> <i>Carboidrato:85,2</i>
--------------------------	---	--------------------------	---	---

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

* Receitas no site da SMed – Núcleo de Alimentação Escolar.

* VCT: Valor Calórico Total

Equipe Técnica de Alimentação Escolar