



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EJA

SETEMBRO/2021

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jantar Arroz branco Feijão Carne c/batatas Sal beterraba/ovos Laranja VCT: 506,9 Prot.: 28,0 Lip.: 9,9 Carb.: 78,3	Jantar Macarrão c/molho de frango Feijão Sal tomate Maçã VCT.: 437,2 Prot.: 24,0 Lip.: 5,9 Carb.: 73,9	Jantar Arroz Feijão Omelete Sal alface/tomate Banana VCT.: 480,8 Prot.: 19,5 Lip.: 8,4 Carb.: 85,0	Jantar Arroz c/galinha Feijão Sal alface/tomate Banana VCT.: 456,0 Prot.: 21,9 Lip.: 5,2 Carb.: 83,8	Jantar Arroz Feijão Bolo de carne Sal tomate Maçã VCT.: 512,0 Prot.: 26,6 Lip.: 10,1 Carb.: 80,4
Jantar Arroz à carreteiro Feijão Sal alface/tomate Banana VCT. : 458,4 Prot.: 21,9 Lip.: 5,6 Carb.: 83,4	Jantar Risoto frango Feijão Couve refogada Maçã VCT.: 451,0 Prot.: 24,6 Lip.: 6,8 Carb.: 74,6	Jantar Macarrão c/molho tomate Feijão Sal cenoura/repolho Laranja VCT.: 455,1 Prot.: 16,9 Lip.: 5,5 Carb.: 87,2	Jantar Arroz Feijão Carne c/abóbora Sal tomate/alface Banana VCT.: 444,8 Prot.: 19,8 Lip.: 6,6 Carb.: 79,8	Jantar Arroz Feijão Sal batata c/frango Sal tomate Maçã VCT.: 466,6 Prot.: 24,2 Lip.: 8,1 Carb.: 76,0
Jantar Arroz Feijão Escondidinho de frango Sal alface/tomate Bergamota VCT.: 454,8 Prot.: 21,4 Lip.: 9,4 Carb.: 72,9	Jantar Arroz enriquecido Feijão Omelete legumes Sal beterraba/ovos Laranja VCT: 476,6 Prot.: 20,6 Lip.: 9,7 Carb.: 77,8	Jantar Macarrão c/carne Feijão Sal tomate Sal couve-flor Maçã VCT.: 461,7 Prot.: 25,8 Lip.: 7,9 Carb.: 73,5	Jantar Arroz Feijão Sal batata/cenoura e ovos Laranja VCT: 463,0 Prot.: 19,7 Lip.: 8,5 Carb.: 78,5	Jantar Arroz c/galinha Feijão Sal couve flor Sal beterraba Banana VCT: 437,2 Prot.: 20,2 Lip.: 5,6 Carb.: 80,2

Jantar Arroz primavera Feijão Ovo cozido Batata doce assada VCT: 444,6 Prot.: 20,0 Lip.: 8,4 Carb.: 73,2	Jantar Sopão legumes e frango Banana Bergamota VCT: 454,6 Prot.: 22,8 Lip.: 5,3 Carb.: 83,7	Jantar Arroz à carreteiro Feijão Sal beterraba/ovo Sal alface Laranja VCT: 472,1 Prot.: 26,0 Lip.: 8,3 Carb.: 74,5	Jantar Macarrão c/molho feijão Sal alface/tomate Bergamota VCT: 432,7 Prot.: 16,2 Lip.: 5,4 Carb.: 81,8	Jantar Arroz c/couve Feijão Sal cenoura/ovo/TV Laranja VCT: 446,4 Prot.: 18,7 Lip.: 7,1 Carb.: 79,4
---	---	--	---	---

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.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar