

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA)
30% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

SETEMBRO/2022

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Arroz a carreteiro - Feijão - Salada tom/alface - Banana <p>VCT: 491,7 kcal Prot.: 20,1 g Lip.: 7,3 g Carb.: 88,8 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão - Carne suína c/cenoura - Sal. Repolho - Frutas picadas (maçã/banana/laranja) <p>VCT: 504,2 kcal Prot.: 19,1 g Lip.: 7,9 g Carb.: 90,6 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Macarrão alho/óleo - Feijão - Sal Brócoli/cenoura - Laranja <p>VCT: 513,7 kcal Prot.: 19,6 g Lip.: 8,1 g Carb.: 92,7 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão - Carne suína c/molho - Sal rep/cenoura Lanche da tarde - Frutas picadas - Bisc. doce <p>VCT: 498,6 kcal Prot.: 22,2 g Lip.: 9,2 g Carb.: 81,9 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura e ovo - Salada tomate - Laranja <p>VCT: 515,4 kcal Prot.: 17,6 g Lip.: 7,8 g Carb.: 95,6 g</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Risoto de frango - Feijão - Sal couve-flor, brócolis e cenoura <p>VCT: 467,8 kcal Prot.: 26,9 g Lip.: 9,3 g Carb.: 70,4 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Macarrão c/molho - Feijão - Sal beterraba/tomate - Laranja <p>VCT: 475,2 kcal Prot.: 19,2 g Lip.: 8,0 g Carb.: 84,0 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz c/couve - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja <p>VCT: 482,5 kcal Prot.: 22,3 g Lip.: 11,9 g Carb.: 75,2 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão - Carne suína c/legumes - Sal. beterraba/tomate - Mamão <p>VCT: 504,8 kcal Prot.: 19,3 g Lip.: 7,4 g Carb.: 91,9 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz enriquecido - Feijão - Carne c/batatas - Sal cenoura/bócolis <p>VCT: 474,0 kcal Prot.: 18,7 g Lip.: 15,0 g Carb.: 66,2 g</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão - Sal batata c/frango - Sal tomate <p>VCT: 510,6 kcal Prot.: 20,4 g Lip.: 7,6 g Carb.: 90,5 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz primavera - Feijão - Carne suína c/cenoura - Sal. chuchu - Mamão <p>VCT: 494,3 kcal Prot.: 22,4 g Lip.: 8,6 g Carb.: 84,4 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão carioca - Carne c/abóbora - Sal bróc/cenoura <p>VCT: 499,4 kcal Prot.: 19,2 g Lip.: 7,4 g Carb.: 89,4 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Macarrão Primavera c - Feijão - Ovo cozido - Sal beterraba/tomate - Laranjas <p>VCT: 536,1 kcal Prot.: 29,3 g Lip.: 11,3 g Carb.: 81,4 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Purê de batatas - Feijão - Carne suína c/legumes - Salada de tomate - Frutas picadas <p>VCT: 480,8 kcal Prot.: 19,9 g Lip.: 14,5 g Carb.: 71,9 g</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| - Arroz c/galinha - Feijão - Sal brócolis e couve-flor - Melão | - Arroz - Feijão - Sa. batata/cen/ovo - Laranja | - Carreiroiro c/carne suína - Feijão - Sal tom/beterraba -Maçã | - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal brócolis/couve flor | - Macarrão c/molho tomate - Feijão - Couve refogada - Laranja |
| <i>VCT: 504,2 kcal</i> <i>Prot.: 25,9 g</i> <i>Lip.: 8,5 g</i> <i>Carb.: 83,9 g</i> | <i>VCT: 542,1 kcal</i> <i>Prot.: 18,8 g</i> <i>Lip.: 8,1 g</i> <i>Carb.: 99,9 g</i> | <i>VCT: 503,8 kcal</i> <i>Prot.: 23,1 g</i> <i>Lip.: 6,4 g</i> <i>Carb.: 90,8 g</i> | <i>VCT: 477,9 kcal</i> <i>Prot.: 19,9 g</i> <i>Lip.: 7,3 g</i> <i>Carb.: 84,5 g</i> | <i>VCT: 491,4 kcal</i> <i>Prot.: 20,9 g</i> <i>Lip.: 10,2 g</i> <i>Carb.: 81,7 g</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.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar