

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – EJA (EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS)

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

AGOSTO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Sal - batata/cenoura/ovo - Sal tomate - Laranja VCT: 473,9 kcal Prot.: 14,4 g Lip.: 8,3 g Carb.: 77,1 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba/ovo picado - Aipim cozido - Maçã VCT: 455,3 kcal Prot.: 15,3 g Lip.: 9,2 g Carb.: 73,6 g	- Arroz - Feijão - Carne bovina c/molho - Couve refogada - Sal tomate VCT: 469,5 kcal Prot.: 14,5 g Lip.: 8,5 g Carb.: 73,5 g	- Macarrão primavera - Feijão - Frango c/molho - Batata doce assada - Abacaxi VCT: 461,2 kcal Prot.: 12,6 g Lip.: 9,1 g Carb.: 71,7 g	- Arroz - Feijão - Jardineira legumes - Sal brócolis - Bergamota VCT: 469,1 kcal Prot.: 12,1 g Lip.: 10,8 g Carb.: 76,1 g
- Arroz - Feijão - Omelete forno - Sal tomate - Laranja VCT: 466,4 kcal Prot.: 16,3 g Lip.: 8,4 g Carb.: 72,6 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal - cenoura/repolho - Banana VCT: 448,5 kcal Prot.: 15,9 g Lip.: 10,3 g Carb.: 73,9 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Couve refogada - Sal tomate/alface - Maçã VCT: 439,5 kcal Prot.: 15,4 g Lip.: 8,3 g Carb.: 72,9 g	- Sopa de feijão branco c/frango - Laranja VCT: 477,0 kcal Prot.: 15,6 g Lip.: 8,2 g Carb.: 76,2 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas e milho - Bergamota VCT: 468,4 kcal Prot.: 16,6 g Lip.: 9,7 g Carb.: 75,1 g
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal couve-flor - Sal tomate - Laranja VCT: 455,1 kcal Prot.: 16,9 g Lip.: 8,9 g Carb.: 77,5 g	- Arroz - Feijão - Carne c/abóbora e ervilha - Sal brócolis - Banana VCT: 483,2 kcal Prot.: 17,8 g Lip.: 9,9 g Carb.: 79,3 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba e ovo picado - Aipim cozido - Bergamota VCT: 443,7 kcal Prot.: 16,3 g Lip.: 10,0 g Carb.: 68,1 g	- Sopão de legumes e carne - Suco uva - Banana VCT: 448,6 kcal Prot.: 16,6 g Lip.: 8,4 g Carb.: 76,8 g	- Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura e frango - Sal tomate - Abacaxi VCT: 479,4 kcal Prot.: 15,8 g Lip.: 9,9 g Carb.: 77,6 g

- Arroz - Feijão - Ovo cozido - Couve refogada - Laranja VCT: 461,2 kcal Prot.: 15,4 g Lip.: 8,2 g Carb.: 75,3 g	- Macarrão c/ frango - Feijão - Sal alface/tomate - Batata doce assada - Bergamota VCT: 446,7 kcal Prot.: 16,5 g Lip.: 8,6 g Carb.: 75,5 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/repolho - Banana VCT: 448,5 kcal Prot.: 15,9 g Lip.: 10,3 g Carb.: 73,9 g	- Arroz - Feijão branco - Frango c/cenoura - Sal alface/tomate - Bergamota VCT: 463,9 kcal Prot.: 15,7 g Lip.: 9,3 g Carb.: 76,5 g	- Sopão de legumes e carne - suco de uva - Abacaxi VCT: 435,5 kcal Prot.: 14,2 g Lip.: 9,6 g Carb.: 73,4 g
--	--	--	--	--

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.

*** Esse cardápio tem validade até a chegada do roteiro de SETEMBRO/2025.**

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

*** Arroz com couve ou arroz e couve refogada separados.**

Equipe Técnica de Alimentação Escolar