

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



CARDÁPIO – EJA (EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS)

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. cenoura/brocolis - Laranja VCT: 482,55 kcal Prot.: 15,7 g Lip.: 10,3 g Carb.: 78,7 g	- Macarrão c/frango - Feijão carioca - Sal alface/tomate - Abacaxi - Suco uva VCT: 472,6 kcal Prot.: 17,1 g Lip.: 8,0 g Carb.: 82,7 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal brócolis/cenoura - Melão VCT.: 451,3 Kcal Prot.: 18,6 g Lip.: 8,1 g Carb.: 78,5 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal tomate - Laranja VCT: 476,9 Kcal Prot.: 16,8g Lip.: 9,6 g Carb.: 76,4 g	- Arroz primavera - Feijão - Frango c/molho - Sal repolho - Batata a vapor - Manga VCT: 442,4 kcal Prot.: 17,4 g Lip.: 8,9 g Carb.: 78,2 g
- Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura/ovo - Sal tomate - Laranja VCT: 465,8 kcal Prot.: 14,8 g Lip.: 9,9 g Carb.: 76,3 g	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal brócolis/couve-flor - Abacaxi VCT: 477,5 kcal Prot.: 16,3 g Lip.: 9,4 g Carb.: 73,4 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal alface/tomate - Couve refogada - Maçã VCT: 443,5 cal Prot.: 18,0 g Lip.: 11,1 g Carb.: 70,6 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal tomate/beterraba - banana VCT: 426,7 kcal Prot.: 18,6 g Lip.: 8,5 g Carb.: 74,8 g	- Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal repolho - Melão VCT: 464,4 kcal Prot.: 16,2 g Lip.: 9,4 g Carb.: 76,3 g
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal couve-flor - Laranja - Arroz doce VCT: 477,9 kcal Prot.: 16,7 g Lip.: 9,2 g Carb.: 75,1 g	- Risoto de frango - Feijão - Sal chuchu c/ovo picado - Melão c/banana VCT: 428,7 kcal Prot.: 18,5 g Lip.: 8,3 g Carb.: 76,0 g	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal repolho/cenoura - Manga VCT: 470,4 kcal Prot.: 15,6 g Lip.: 9,5 g Carb.: 79,0 g	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal brócolis/couve-flor - Abacaxi VCT: 460,0 kcal Prot.: 16,3 g Lip.: 9,4 g Carb.: 79,0 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão c/banana VCT.: 437,9 Kcal Prot.: 17,1 g Lip.: 8,3 g Carb.: 74,9 g

- Arroz c/couve - Feijão - Ovo cozido - Sal tomate - Laranja VCT: 465,2 kcal Prot.: 18,0 g Lip.: 10,6 g Carb.: 75,8 g	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal brócolis - Maçã VCT: 483,4 kcal Prot.: 16,4 g Lip.: 9,6 g Carb.: 74,4 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal alface/tomate - Abacaxi VCT: 433,1 kcal Prot.: 18,5 g Lip.: 9,1 g Carb.: 70,6 g	- Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal repolho - Manga VCT: 458,7 kcal Prot.: 15,9 g Lip.: 9,4 g Carb.: 78,7 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal tomate/beterraba - banana VCT: 426,0 kcal Prot.: 17,3 g Lip.: 8,3 g Carb.: 78,7 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 Novembro/2025.**

* Receitas através de Fichas Técnicas de Preparação no site da SMEd – Núcleo de Alimentação Escolar.

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

Equipe Técnica de Alimentação Escolar

Suelen Dias
Nutricionista Responsável Técnica