

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – EJA (EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS)

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja VCT: 477 kcal Prot.: 17,4 g Lip.: 11,2 g Carb.: 78,6 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba - c/ovos picados - Banana VCT: 477,3 kcal Prot.: 22,6 g Lip.: 9,6 g Carb.: 77,6 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi VCT.: 477,6 kcal Prot.: 24,2 g Lip.: 10,6 g Carb.: 73,9 g	- Arroz - Lentilha - Frango c/batatas - Sal couve-flor e brócolis - Melancia VCT: 477,2 kcal Prot.: 21,5 g Lip.: 10,3 g Carb.: 77,2 g	- Arroz c/couve - Feijão - Carne suína com legumes - Sal cenoura/repolho - Banana VCT: 477,1 kcal Prot.: 19,9 g Lip.: 10,5 g Carb.: 79,7 g
- Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura/ovo - Sal alface/tomate - Laranja VCT: 477,2 kcal Prot.: 17,9 g Lip.: 10,9 g Carb.: 79,2 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Melão VCT: 477 kcal Prot.: 21,9 g Lip.: 8,4 g Carb.: 80,3 g	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu c/ovo picado - Banana VCT.: 481,4 kcal Prot.: 19,2 g Lip.: 10,3 g Carb.: 80,5 g	- Arroz primavera - Feijão - Carne acebolada - Sal vagem c/tomate - Melão VCT: 477 kcal Prot.: 24,8 g Lip.: 12,4 g Carb.: 69,5 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Banana VCT: 477,9 kcal Prot.: 22,8 g Lip.: 8,9 g Carb.: 79,4 g
- Arroz enriquecido - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja VCT: 477,2 kcal Prot.: 20,4 g Lip.: 11,3 g Carb.: 74,4 g	- Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Sal alface/tomate - Melão VCT: 477,2 kcal Prot.: 18,1 g Lip.: 15,6 g Carb.: 68,1 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal couve-flor/brócolis - Banana VCT.: 477,1 kcal Prot.: 18,7 g Lip.: 9,7 g Carb.: 82,11 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi VCT: 477,6 kcal Prot.: 24,2 g Lip.: 10,6 g Carb.: 73,9 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Melão VCT: 477,3 kcal Prot.: 22,6 g Lip.: 9,6 g Carb.: 77,6 g

- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja	- Risoto de frango - Feijão - Sal brócolis/cenoura - Melancia	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal chuchu c/ ovo picado - Manga	- Macarrão c/frango - Feijão - Carne c/cenoura - Sal tomate/beterraba - Melão	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta
VCT: 477 kcal Prot.: 17,4 g Lip.: 11,2 g Carb.: 78,6 g	VCT: 477,3 kcal Prot.: 24 g Lip.: 9,1 g Carb.: 77 g	VCT.: 477,3 kcal Prot.: 22,2 g Lip.: 9,91 g Carb.: 77,1 g	VCT: 477,6 kcal Prot.: 23,3 g Lip.: 8,9 g Carb.: 78,8 g	VCT: 477,1 kcal Prot.: 19,4 g Lip.: 10,5 g Carb.: 78,6 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 Fevereiro/Março de 2026.**

* 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