

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – EJA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

ABRIL 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal. Beterraba c/ovos picados - Laranja VCT: 443,6 kcal Prot.: 16,1 g Lip.: 8,5 g Carb.: 78,1 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal tomate - Melão VCT: 454,0 kcal Prot.: 15,8 g Lip.: 9,0 g Carb.: 77,5 g	- Arroz à Carreteiro - Feijão - Maçã VCT: 423,5 kcal Prot.: 17,4 g Lip.: 8,6 g Carb.: 77,6 g	- Arroz - Feijão - Frango c/molho - Sal tomate/beterraba - Laranja VCT: 456,3 kcal Prot.: 14,6 g Lip.: 9,1 g Carb.: 75,9 g	Arroz - Feijão - Carne acebolada - Sal tomate VCT: 452,8 kcal Prot.: 15,2 g Lip.: 9,6 g Carb.: 76,6 g
- Arroz - Feijão - ovo cozido - Sal cenoura - Laranja VCT: 466,2 kcal Prot.: 16,0 g Lip.: 10,1 g Carb.: 78,3 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu c/ovo picado - Maçã VCT: 476,3 kcal Prot.: 18,3 g Lip.: 8,4 g Carb.: 68,0 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Banana VCT: 455,1 kcal Prot.: 17,4 g Lip.: 8,5 g Carb.: 78,0 g	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Laranja VCT: 448,7 kcal Prot.: 13,2 g Lip.: 8,5 g Carb.: 78,9 g	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu VCT: 445,0 kcal Prot.: 14,5 g Lip.: 8,9 g Carb.: 76,9 g
- Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura e ovo - Sal tomate - Laranja VCT: 450,0 kcal Prot.: 13,4 g Lip.: 8,9 g Carb.: 78,0 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal chuchu c/ovos picados - Melão VCT: 440,0 kcal Prot.: 17,9 g Lip.: 9,0 g Carb.: 69,7 g	- Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal beterraba - Banana VCT: 469,1 kcal Prot.: 16,0 g Lip.: 9,2 g Carb.: 78,4 g	- Risoto de frango - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Laranja VCT: 427,8 kcal Prot.: 17,5 g Lip.: 8,1 g Carb.: 66,0 g	- Arroz à Carreteiro - Feijão - Maçã VCT: 423,5 kcal Prot.: 17,4 g Lip.: 8,6 g Carb.: 77,6 g
- Arroz	- Arroz	- Macarrão c/carne	- Arroz c/galinha	- Arroz

<ul style="list-style-type: none"> - Feijão - Omelete de forno - Sal. tomate - Laranja <p>VCT: 473,0 kcal Prot.: 18,8 g Lip.: 10,7 g Carb.: 79,5 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão - Frango xadrez - Sal beterraba e tomate - Banana <p>VCT: 454,0 kcal Prot.: 14,8 g Lip.: 8,2 g Carb.: 82,2 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão - Sal chuchu c/ovo picado - Maçã <p>VCT: 476,3 kcal Prot.: 18,3 g Lip.: 8,4 g Carb.: 68,0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão - Banana <p>VCT: 455,1 kcal Prot.: 17,4 g Lip.: 8,5 g Carb.: 78,0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Laranja <p>VCT: 448,7 kcal Prot.: 13,2 g Lip.: 8,5 g Carb.: 78,9 g</p>
---	---	---	--	--

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 Maio.**

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

Equipe Técnica de Alimentação Escolar

Suelen Dias
Nutricionista Responsável Técnica