

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



CARDÁPIO – EJA (EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS) 20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

JUNHO/JULHO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Sal. batata/cenoura/ ovo - Laranja VCT: 460,4 KCal Prot.: 15,0 g Lip.: 9,3 g Carb.: 80,4 g	- Arroz - Feijão - Carne c/abóbora - Sal alface/tomate - Bergamota VCT: 470,2 Kcal Prot.: 17,9 g Lip.: 12,1 g Carb.: 73,9 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Couve refogada - Banana VCT: 466,8 kcal Prot.: 18,6 g Lip.: 12,1 g Carb.: 74,9 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu - Maçã VCT: 431,9 kcal Prot.: 18,1 g Lip.: 8,5 g Carb.: 76,7 g	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal tomate VCT: 460,8 kcal Prot.: 17,8 g Lip.: 10,2 g Carb.: 76,2 g
- Arroz c/couve - Feijão - ovo cozido - Sal tomate - Laranja VCT: 445,3 kcal Prot.: 18,6 g Lip.: 10,9 g Carb.: 73,5 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal repolho - Batata doce assada - Bergamota VCT: 447,0 kcal Prot.: 18,6 g Lip.: 8,1 g Carb.: 79,4 g	- Sopão de legumes c/carne - Banana VCT: 447,5 Cal Prot: 16,6 g Lip: 9,8 g Carb: 56,6 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal brócolis - Maçã VCT: 455,9Cal Prot: 18,4 g Lip: 9,6 g Carb: 76,4 g	- Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba/tomate - Batata a vapor - Manga VCT: 429,5 kcal Prot.: 18,1 g Lip.: 8,6 g Carb.: 77,4 g
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal cenoura/ovo - Sal tomate - Laranja VCT: 438,5 kcal Prot.: 16,2 g Lip.: 10,3 g Carb.: 72,7 g	- Arroz c/frango - Feijão - Couve refogada - Banana VCT: 437,0 kcal Prot.: 17,0 g Lip.: 11,5 g Carb.: 70,5 g	- Arroz - Feijão - Jardineira de legumes - Sal tomate - Maçã VCT: 454,8 kcal Prot.: 16,3 g Lip.: 10,1 g Carb.: 76,4 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal cenoura/repolho - Bergamota VCT: 448,3 kcal Prot.: 18,8 g Lip.: 10,1 g Carb.: 72,5 g	- Arroz c/couve - Feijão - Carne c/molho - Abóbora refogada - Banana VCT: 444,2 kcal Prot.: 17,7 g Lip.: 11,5 g Carb.: 70,9 g

<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão - Sal. batata/cenoura/ovo - Laranja <p>VCT: 430,9 kcal Prot.: 13,7 g Lip.: 8,8 g Carb.: 75,4 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba/tomate - Batata a vapor - Manga <p>VCT: 429,5 kcal Prot.: 18,1 g Lip.: 8,6 g Carb.: 77,4 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrão c/frango - Feijão - Sal repolho - Batata doce assada - Banana <p>VCT: 417,2 kcal Prot.: 17,2 g Lip.: 8,6 g Carb.: 75,0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Feijão - Carne c/molho - Aipim cozido - Sal alface/tomate - Bergamota <p>VCT: 464,8 KCal Prot.: 18,1 g Lip.: 11,1 g Carb.: 74,6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopão de legumes com frango - Maçã <p>VCT: 465,0 kcal Prot.: 18,5 g Lip.: 9,4 g Carb.: 73,8 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 Agosto.**

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

* **Agricultura Familiar:** Caso os agricultores não consigam entregar algum item e esse esteja presente no cardápio enviado pelo NAE, orientamos que utilizem preparações de um outro dia com as hortaliças que possuem na escola. Não esquecendo de substituir o cardápio completo.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar

Suelen Dias
Nutricionista Responsável Técnica