



Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – EJA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

CORTE CORRETO DAS FRUTAS:

Banana e Bergamota: Inteira e com casca (higienizar com hipoclorito).

Abacaxi, Manga e Melão: Descascar e picar.

Laranja: Pré-escola e Anos Iniciais - Descascar e picar, retirar o bagaço.

Anos Finais e EJA - Cortar em 4 partes, retirar o bagaço (higienizar com hipoclorito).

Maçã: Picar em 4 partes, retirar o miolo com as sementes (higienizar com hipoclorito).

ATENÇÃO:

- OBRIGATÓRIO DEIXAR O FEIJÃO EM DEMOLHO POR, NO MÍNIMO, 24 HORAS;
- OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA ALUNO.

Atenção! Para o preparo da Torta de Frango, será entregue pão de forma diretamente nas unidades escolares entre os dias 03 e 04/08 com validade até 10/08. Informamos que este produto deve ser utilizado prioritariamente no preparo desta receita, conforme previsto no cardápio. Caso haja excedente após o preparo da Torta de Frango, o restante do pão deverá ser utilizado na oferta de sanduíches ou como acompanhamento das sopas até o dia 10/08, evitando desperdícios.

AGOSTO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Sal. batata/cenoura/ ovo - Laranja VCT: 461,0 kcal Prot.: 15,6 g Lip.: 10,6 g Carb.: 76,6 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Couve refogada - Maçã VCT: 474,0 kcal Prot.: 20,2 g Lip.: 15,1 g Carb.: 67,4 g	- Arroz c/frango - Feijão - Salada cenoura/couve-flor - Banana VCT: 431,4 kcal Prot.: 18,5 g Lip.: 7,8 g Carb.: 74,4 g	- Arroz - Feijão - Carne c/abóbora - Bergamota VCT: 459,0 kcal Prot.: 18,8 g Lip.: 10,1 g Carb.: 75,2 g	- Arroz c/couve - Feijão - Frango c/molho - Sal couve-flor - Manga VCT: 454,6 kcal Prot.: 17,1 g Lip.: 11,3 g Carb.: 70,2 g
- Arroz - Feijão carioca - omelete de legumes - Laranja VCT: 475,7 kcal Prot.: 16,6 g Lip.: 11,6 g	- Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Banana VCT: 472,8 kcal Prot.: 15,7 g Lip.: 9,7 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Couve refogada - Maçã VCT: 474,1 Cal Prot.: 17,6 g	- Arroz - Feijão - Carne c/molho - Abóbora refogada - Bergamota VCT: 469,8 Cal Prot.: 16,0 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal brócolis - Batata doce assada - Banana VCT: 431,7 kcal Prot.: 16,8 g

Carb.: 76,6 g	Carb.: 76,5 g	Lip: 13,5 g Carb: 73,0 g	Lip: 12,4 g Carb: 69,8 g	Lip.: 10,5 g Carb.: 78,3 g
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal repolho/cenoura - Laranja VCT: 404,3 kcal Prot.: 16,5 g Lip.: 8,8 g Carb.: 69,0 g	- Sopão de legumes c/frango - Maça VCT: 346,0 kcal Prot.: 12,4 g Lip.: 9,0 g Carb.: 54,9 g	- Arroz - Feijão carioca - Jardineira de legumes - Sal tomate - Bergamota VCT: 459,0 kcal Prot.: 17,0 g Lip.: 9,8 g Carb.: 77,2 g	- Arroz c/couve - Feijão - Frango c/batatas - Sal beterraba - Banana VCT: 438,0 kcal Prot.: 16,9 g Lip.: 10,4 g Carb.: 68,4 g	- Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Banana VCT: 414,7 kcal Prot.: 17,8 g Lip.: 8,5 g Carb.: 67,4 g
- Arroz - Feijão - Omelete de legumes - Laranja VCT: 455,0 kcal Prot.: 17,1 g Lip.: 11,3 g Carb.: 72,1 g	- Arroz c/frango - Feijão - Salada cenoura/couve-flor - Banana VCT: 434,9 kcal Prot.: 16,5 g Lip.: 8,1 g Carb.: 73,8 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal brócolis - Batata doce assada - Banana VCT: 455,7 kcal Prot.: 15,9 g Lip.: 9,5 g Carb.: 80,5 g	- Arroz - Feijão - Frango c/molho branco - Sal couve-flor - Banana VCT: 473,7 kcal Prot.: 16,5 g Lip.: 10,8 g Carb.: 78,2 g	- Sopão de legumes c/carne - Maça VCT: 332,2 kcal Prot.: 11,7 g Lip.: 8,5 g Carb.: 57,0 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**

* 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