



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:k

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

FESTIVIDADE FARROUPILHA!

Torta de Frango BASE (15/09 - 3ª Terça): Cozinhar o Frango com Alho, Cebola e Tempero Naturais, reservar o caldo do cozimento para umedecer o pão. Desfie o Frango, adicione Extrato de Tomate. Quando estiver frio adicione Requeijão/maionese de leite e Cenoura ralada. Monte a preparação em camadas, alternando pão umedecido no caldo e frango cremoso.

Sobrecoca (23/09 - 4ª Quarta): A sobrecoxa de frango (sem pele e sem osso) pode ser preparada assada no forno ou churrasqueira, conforme a realidade da escola. Para acompanhamento pode ser feita Salada de Massa com Vegetais (é opcional: maionese de leite)

PS: Merendeiras podem usar sua criatividade (enviem foto para o NAE via whatsapp ou instagram)

SETEMBRO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Omelete de legumes - Laranja VCT: 453,0 kcal Prot.: 15,0 g Lip.: 10,0 g Carb.: 76,6 g	- Arroz c/frango - Feijão - Sal couve flor - Banana VCT: 422,2 kcal Prot.: 18,0 g Lip.: 8,1 g Carb.: 73,3 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Salada brócolis - Maçã VCT: 436,5 kcal Prot.: 17,5 g Lip.: 8,1 g Carb.: 68,8 g	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Couve refogada - Abacaxi VCT: 456,8 kcal Prot.: 14,1 g Lip.: 10,5 g Carb.: 77,6 g	- Sopão de legumes c/carne - Banana - Arroz doce VCT: 428,4 kcal Prot.: 18,8 g Lip.: 9,2 g Carb.: 74,5 g
- Arroz c/couve - Feijão - ovo cozido	- Arroz a carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu	- Arroz c/frango - Feijão - Sal couve flor	- Arroz - Lentilha - Carne c/batatas	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal cenoura/chuchu

- Sal beterraba - Laranja VCT: 428,2 kcal Prot.: 17,8 g Lip.: 10,1 g Carb.: 63,0 g	- Maçã VCT: 421,2 kcal Prot.: 18,3 g Lip.: 9,3 g Carb.: 73,6 g	- Banana VCT: 422,2 kcal Prot.: 18,0 g Lip.: 8,1 g Carb.: 73,3 g	- Sal couve-flor - Abacaxi VCT: 462,7 Cal Prot.: 15,9 g Lip.: 9,9 g Carb.: 76,1 g	- Banana VCT: 453,6 kcal Prot.: 18,9 g Lip.: 8,4 g Carb.: 76,4 g
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal alface - Laranja VCT: 435,7 kcal Prot.: 16,3 g Lip.: 8,3 g Carb.: 76,6 g	- Arroz c/couve - Feijão - Frango c/molho - Sal tomate - Maçã VCT: 440,1 kcal Prot.: 16,5 g Lip.: 8,4 g Carb.: 77,3 g	- Arroz - Feijão - Carne c/molho e aipim (Vaca atolada) - Sal beterraba - Abacaxi VCT: 450,2 kcal Prot.: 16,2 g Lip.: 10,0 g Carb.: 75,1 g	- Arroz - Feijão - Frango c/molho branco - Sal repolho - Manga VCT: 447,6 Cal Prot.: 14,6 g Lip.: 9,2 g Carb.: 77,6 g	- Arroz - Feijão - Jardineira Legumes - Salada alface/tomate - Banana VCT: 443,2 kcal Prot.: 14,0 g Lip.: 9,1 g Carb.: 75,5 g
- Arroz - Lentilha - Sal batata/cenoura e ovo - Laranja VCT: 431,0 kcal Prot.: 13,9 g Lip.: 8,4 g Carb.: 75,8 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Salada brócolis - Maçã VCT: 436,5 kcal Prot.: 17,5 g Lip.: 8,1 g Carb.: 68,8 g	- Arroz - Feijão - Sobre coxa assada - Sal tomate/beterraba - Manga VCT: 446,0 kcal Prot.: 16,4 g Lip.: 9,7 g Carb.: 74,2 g	- Arroz a carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Banana VCT: 421,2 kcal Prot.: 18,3 g Lip.: 9,3 g Carb.: 73,6 g	- Sopão de legumes c/frango - Maçã VCT: 431,4 kcal Prot.: 17,2 g Lip.: 8,4 g Carb.: 67,1 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 Outubro**

* 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

