



CARDÁPIO EJA

ABRIL / 2021

|                | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                    | QUARTA                                                                                   | QUINTA                                                                                            | SEXTA                                                                                          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 5                                                                                                   | 6                                                                                        | 7                                                                                        | 8                                                                                                 | 9                                                                                              |
| PRINCIPAL      | Arroz<br>Feijão<br><br>Ovo mexido com Cenoura<br><br>Salada de Alface                               | Macarrão à Bolonhesa<br>Legume Cozido (Beterraba)                                        | Arroz<br>Feijão<br><br>Carne de Panela com Legume (Batata Doce)<br><br>Salada de Repolho | Arroz<br>Feijão<br><br>Frango (Sobrecoxa) ao Molho com Legume (Cenoura)<br>Salada de Couve/Tomate | Arroz<br>Feijão<br><br>Carne Moída com Legume (Milho e Ervilha)<br>Legume Refogado (Abobrinha) |
| KCAL PRINCIPAL | 423                                                                                                 | 380                                                                                      | 476                                                                                      | 429                                                                                               | 412                                                                                            |
|                | 12                                                                                                  | 13                                                                                       | 14                                                                                       | 15                                                                                                | 16                                                                                             |
| PRINCIPAL      | Arroz<br>Feijão<br><br>Carne em Tiras Refogada                                                      | Arroz<br><br>Estrogonofe de Frango<br>Legume Sauté (Batata Doce)<br>Salada de Tomate     | Arroz<br><br>Polenta com Molho de Carne Moída<br>Legume Refogado (couve-flor)            | Arroz<br>Feijão<br><br>Frango Refogado com Cebola<br>Salada de Legumes Cozidos (Chuchu/Cenoura)   | Macarrão Festivo<br>Salada de Alface/Pepino                                                    |
| KCAL PRINCIPAL | 383                                                                                                 | 537                                                                                      | 448                                                                                      | 402                                                                                               | 388                                                                                            |
|                | 19                                                                                                  | 20                                                                                       | 21                                                                                       | 22                                                                                                | 23                                                                                             |
| PRINCIPAL      | Arroz<br><br>Omelete com mussarela e tomate<br><br>Ou Omelete de forno<br>Legume Refogado (Cenoura) | Arroz<br>Feijão<br><br>Carne de Panela com Legume (Abóbora)                              | FERIADO                                                                                  | Arroz<br><br>Nhoque com Molho de Carne Moída<br><br>Salada de Acelga                              | Arroz<br>Feijão<br><br>Carne em Tiras com Legume (Abobrinha)<br>Salada de Couve Manteiga       |
| KCAL PRINCIPAL | 453                                                                                                 | 399                                                                                      | 0                                                                                        | 401                                                                                               | 423                                                                                            |
|                | 26                                                                                                  | 27                                                                                       | 28                                                                                       | 29                                                                                                | 30                                                                                             |
| PRINCIPAL      | Arroz<br>Feijão<br><br>Carne em Tiras com Legume (Cenoura)<br>Legume Refogado (Brócolis)            | Macarrão com Molho de Frango<br>Legumes Refogados (Vagem/Chuchu)<br><br>Salada de Alface | Arroz<br><br>Tiras Acebolada<br><br>Legume Sauté (Batata)                                | Arroz<br>Feijão<br><br>Hamburger de Carne Moída<br>Legume Cozido (Chuchu)<br>Salada de Tomate     | Risoto de Frango<br>Legumes (Cenoura/Vagem)<br><br>Salada de Pepino                            |
| KCAL PRINCIPAL | 436                                                                                                 | 385                                                                                      | 395                                                                                      | 438                                                                                               | 328                                                                                            |

*Mirez A. Nakamura Kuwahara*  
Mirez A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

*Beatriz Lourenço Nunes*  
Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

*Renata Perucelo Romero*  
Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

*Fábio Alfredo Gonçalves de Campos*  
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

| HORARIO DO SERVIMENTO |  |
|-----------------------|--|
| DESJEJUM              |  |
| ALMOÇO                |  |
| LANCHE DA TARDE       |  |
| JANTAR:               |  |

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.