



CARDÁPIO EJA - PARCIAL

MAIO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	2	3	4	5	6
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	452	545	498	452	466
	9	10	11	12	13
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MILHO E CENOURA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS SALADA CRUA (PEPINO)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	488	466	498	449	526
	16	17	18	19	20
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA TIRAS PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA DE ALFACE E TOMATE SUCO DE POLPA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA) MELÃO PICADO
KCAL TOTAL	524	438	363	456	322



CARDÁPIO EJA - PARCIAL

MAIO / 2022

	23	24	25	26	27
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) ARROZ DOCE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	PRÁTICA PEDAGÓGICA
KCAL TOTAL	488	466	498	449	526
	30	31	01/jun	02/jun	03/jun
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	473	449	535	526	466

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.910	794
PROT. (g)	495	33
LIPÍDEOS (g)	313	21
SAT. (g)	76	5
CARB. (g)	1.778	119
FIBRA (g)	125	8
CÁLCIO (mg)	2.385	159
MAGNÉSIO (mg)	1.591	106
FERRO (mg)	74	5
ZINCO (mg)	64	4
RETINOL (mcg)	1.536	102
VIT. C (mg)	381	25
SÓDIO (mg)	12.777	852
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

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

* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional.

* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).