



CARDÁPIO EJA

MAIO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3	4	5	6	7
PRINCIPAL	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Batata Doce)	Macarrão com Frango Desfiado ao Molho Legume Refogado (Abobrinha)	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legume (mandioca) Salada (Alface com Tomate)	Polenta com Molho de Carne Moída Legume Refogado (Vagem com Cenoura)	Arroz Feijão Frango ao Molho com Legume (Cenoura) Salada (Acelga com Tomate)
KCAL PRINCIPAL	458,63	365,38	479,87	274,69	426,56
	10	11	12	13	14
PRINCIPAL	Arroz Feijão Omelete com Legume	Arroz Estrogonofe de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Alface com Pepino	Arroz Feijão Carne em Cubos ao Molho Salada (Repolho com Tomate)	Arroz Feijão Frango ao Molho com Legume (Coxa e Sobrecoxa) (Cenoura) Salada (Alface com Tomate)	Macarrão à Bolonhesa Salada de Couve Manteiga
KCAL PRINCIPAL	398,23	483,12	410,6	424,02	365,69
	17	18	19	20	21
PRINCIPAL	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Legume Refogado (Abobrinha)	Arroz Feijão Frango ao Molho com Legume(Cenoura) Salada de Alface com Tomate	Arroz Feijão Carne em Tiras Acebolada Legume Sauté (Mandioca)	Arroz Nhoque com Carne Moída ao Molho Salada de Legumes (Cenoura, Chuchu)	Arroz Feijão Carne Moída com Legume (Batata Doce) Salada (Repolho com Cenoura)
KCAL PRINCIPAL	403,1	424,02	565,36	404,18	482,5
	24	25	26	27	28
PRINCIPAL	Nhoque com Frango Desfiado ao Molho Legume Refogado (Brócolis)	Arroz Feijão Carne Moída com Legume (Batata Doce) Salada (Repolho com Cenoura)	Risoto de Frango com Cenoura e Tomate Salada de Acelga	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legume (Mandioca) Salada (Couve Flor)	Arroz Feijão Carne em Cubos ao Molho Salada (Repolho com Tomate)
KCAL PRINCIPAL	221	482,5	299,59	501,78	410,6
	31	1	2	3	4
PRINCIPAL	Arroz Feijão Carne ao Molho Salada de Legumes (Cenoura e Chuchu)	Arroz Fricassê de Frango Salada de Couve Manteiga	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Couve Flor) Salada de Alface com Tomate	FERIADO	Macarrão à Bolonhesa Salada (Repolho com Tomate)
KCAL PRINCIPAL	416,56	398,51	413,68		358,76

*Maris A. Hakamura Kawahata*  
Maris A. Hakamura Kawahata  
Nutricionista CRN8/1212

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

*Renata Perucello Romero*  
Renata Perucello Romero  
Nutricionista CRN8/2451

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

HORÁRIO DO SERVIÇO	
DESJEJUM	
ALMOÇO	
LANCHE DATARDE	
JANTAR	

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