



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Educação de Jovens e Adultos (19 a 60 anos)
Abril/2023

Refeição – 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	03/04	04/04	05/04	06/04	07/04 - feriado
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + feijão + carne moída refogada + abóbora cabotiá cozida	Bolo de chocolate com aveia sem cobertura + bebida láctea + banana	Arroz + polenta com frango ao molho de tomate + salada de repolho e cenoura	Pão francês com carne moída + suco de maracujá + laranja	
Refeição – 2ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	10/04	11/04	12/04	13/04	14/04
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + canjiquinha + linguiça cozida ou assada + salada de tomate	Torta salgada de carne moída + suco de maracujá + banana	Arroz + feijão + carne de panela cozida (acém) + salada de alface	Biscoito de polvilho + suco de maracujá + maçã	Arroz temperado com ovos + carne moída refogada + salada de pepino
Refeição – 3ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	17/04	18/04	19/04	20/04	21/04 - feriado
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + carne moída refogada + abóbora cabotiá + salada de tomate	Falso pão de queijo + suco de maracujá + banana	Macarrão com frango ao molho + salada de beterraba cozida	Pão francês com carne moída + suco de maracujá + mamão	
Refeição – 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	24/04	25/04	26/04	27/04	28/04
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + feijão + carne moída refogada + canjiquinha + abóbora paulista cozida	Arroz doce + banana	Polenta com frango ao molho de tomate + salada de couve	Torta salgada de carne moída + suco de maracujá + melão	Arroz + batata doce cozida + carne de panela cozida (acém) + salada de acelga

Claudine Leffer Esquianti

Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351



03/04 a 07/04	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	545	21	83	15	13	113	21	86	345	64	479
10/04 a 14/04	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	525	21	83	15	13	114	25	82	327	60	597
17/04 a 21/04	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	536	18	73	14	15	134	25	82	326	61	409
24/04 a 28/04	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	489	20	81	16	12	112	27	74	295	57	431

Claudine Leffer Esquianti

Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351