



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

Refeição – 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/02	07/02	08/02	09/02	10/02
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + feijão + carne moída refogada + abóbora cabotiá cozida	Bolo de chocolate com aveia sem cobertura + banana	Arroz + polenta com frango ao molho de tomate + salada de repolho e cenoura	Pão francês com carne moída + suco de maracujá + laranja	Arroz + mandioca cozida + pernil de porco cozido ou assado + salada de tomate com cebola
Refeição – 2ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
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
	20/02 - recesso	21/02 - carnaval	22/02 - recesso	23/02	24/02
Lanche da manhã/ Lanche da tarde				Pão francês com carne moída + suco de maracujá + mamão	Arroz + feijão + pernil de porco assado ou cozido + couve refogada
Refeição – 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	27/02	28/02			
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + feijão + carne moída refogada + canjiquinha + abóbora paulista cozida	Arroz doce + banana			

Claudine Leffer Esquianti

Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351



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

06/02 a 10/02	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	385	13	52	13	9	83	21	63	250	65	461
13/02 a 17/02	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	343	11	45	13	11	95	28	51	203	59	508
20/02 a 24/02	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	402	11	46	13	13	114	28	61	242	59	395
27/02 a 03/03	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	358	13	52	15	10	87	27	55	219	59	419

Claudine Leffer Esquianti

Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351