

CARDÁPIO ESCOLAR OUTUBRO 2024
Remessa 9- CARDÁPIO EJA – Previsão 30/09 a 01/11

DIAS	SEGUNDA FEIRA 30/09	TERÇA FEIRA 01/10	QUARTA FEIRA 02/10	QUINTA FEIRA 03/10	SEXTA FEIRA 04/10
SEMANA 1	Arroz /Feijão Ovo cozido Salada	Canjiquinha com carne suína Salada	Macarrão com carne de frango Salada Fruta	Sopa de feijão Salada	Arroz colorido Carne bovina ao sugo Salada verde Fruta

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	337Kcal	44gr	18gr	9gr

	SEGUNDA FEIRA 07/10	TERÇA FEIRA 08/10	QUARTA FEIRA 09/10	QUINTA FEIRA 10/10	SEXTA FEIRA 11/10
SEMANA 2	Arroz /Feijão Omelete com legumes Salada	Polenta com carne suína Salada Fruta	Risoto de frango Fruta	Vaca atolada Salada Fruta	Strogonoff bovino Arroz Salada Picolé

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	356Kcal	53gr	19gr	6gr

	SEGUNDA FEIRA 14/10	TERÇA FEIRA 15/10	QUARTA FEIRA 16/10	QUINTA FEIRA 17/10	SEXTA FEIRA 18/10
SEMANA 3	Virado de feijão com ovos Arroz Salada Fruta	Macarrão com carne moída Salada	Sopa de legumes com frango Fruta	Canjiquinha com carne suína Salada Fruta	Carne bovina com legumes Arroz Salada

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	357Kcal	57gr	21gr	4gr

	SEGUNDA FEIRA 21/10	TERÇA FEIRA 22/10	QUARTA FEIRA 23/10	QUINTA FEIRA 24/10	SEXTA FEIRA 25/10
SEMANA 4	Arroz / Feijão Legumes com carne moída	Mandiocada Salada Fruta	Carreteiro Salada Fruta	Carne moída com batatas Arroz Salada	Polenta com frango ao molho Salada

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	264Kcal	39gr	18gr	4gr

	SEGUNDA FEIRA 28/10	TERÇA FEIRA 29/10	QUARTA FEIRA 30/10	QUINTA FEIRA 31/10	SEXTA FEIRA 01/11
SEMANA 5	Arroz/Feijão Farofa com carne bovina Salada	Macarrão com carne de frango Fruta	Pão francês com carne moída Suco de polpa	Canjiquinha com carne bovina Salada	Feijoada saudável Arroz Salada

*Frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade.

*Este cardápio segue a legislação do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	225Kcal	36gr	15gr	3gr



Luzia Alves Sapelli
Nutricionista-CRN 4434



Bruna Souza Luz
Nutricionista CRN 5798