

CARDÁPIO EJA Novembro 2024
Remessa 10- CARDÁPIO GERAL – Previsão 04 a 29/11

DIAS	SEGUNDA FEIRA 04/11	TERÇA FEIRA 05/11	QUARTA FEIRA 06/11	QUINTA FEIRA 07/11	SEXTA FEIRA 08/11
SEMANA 1	Arroz /Feijão Ovos mexidos com legumes Salada	Polenta com carne bovina de panela Salada Fruta	Macarronada com frango Salada	Pão caseiro com carne moída Chá gelado Fruta	Arroz /Feijão Carne suína acebolada Salada verde Fruta

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	234Kcal	38gr	15gr	3gr

	SEGUNDA FEIRA 11/11	TERÇA FEIRA 12/11	QUARTA FEIRA 13/11	QUINTA FEIRA 14/11	SEXTA FEIRA 15/11
SEMANA 2	Arroz /Feijão Farofa de fígado Salada	Risoto Salada Fruta	Canjiquinha com carne suína Fruta	Sopa de legumes Torrada Fruta	Vaca atolada Salada

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	308Kcal	42gr	17gr	7gr

	SEGUNDA FEIRA 18/11	TERÇA FEIRA 19/11	QUARTA FEIRA 20/11	QUINTA FEIRA 21/11	SEXTA FEIRA 22/11
SEMANA 3	Virado de feijão com ovos Arroz Salada Fruta	Macarrão com carne moída Salada	Polenta Carne suína Salada Fruta	Coxa e sobrecoxa de panela Arroz Fruta	Carne bovina com batatas Farofa Salada

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	285Kcal	50gr	13gr	4gr

	SEGUNDA FEIRA 25/11	TERÇA FEIRA 26/11	QUARTA FEIRA 27/11	QUINTA FEIRA 28/11	SEXTA FEIRA 29/11
SEMANA 4	Arroz / Feijão Legumes com carne moída Salada	Sopa de legumes e frango Fruta	Pão francês com ovos mexidos Suco de polpa	Mandioca cozida Carne bovina ao sugo Fruta	Feijão com carne suína Arroz Salada Fruta

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	247Kcal	56gr	20gr	4gr

*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

Setor de Nutrição Escolar Medianeira/Paraná



Luzia Alves Sapelli
Nutricionista - CRN 4434



Bruna Souza Luz
Nutricionista CRN 5798

CARDÁPIO ESCOLAR DEZEMBRO 2024
Remessa 11– CARDÁPIO GERAL – Previsão 02/12 a 13/12

DIAS	SEGUNDA FEIRA 02/12	TERÇA FEIRA 03/12	QUARTA FEIRA 04/12	QUINTA FEIRA 05/12	SEXTA FEIRA 06/12
SEMANA 1	Arroz /Feijão * Farofa com legumes Salada	Canjiquinha com carne suína* Salada	Macarrão* com carne de frango Salada Fruta	Vaca atolada Salada Fruta	Arroz colorido Carne bovina ao sugo Salada verde Fruta

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	423,3Kcal	56gr	24gr	10,6gr

	SEGUNDA FEIRA 09/12	TERÇA FEIRA 10/12	QUARTA FEIRA 11/12	QUINTA FEIRA 12/12	SEXTA FEIRA 13/12
SEMANA 2	Arroz /Feijão* Omelete* com legumes Salada	Polenta com carne moída Salada Fruta	Risoto de frango Fruta	Mandiocada Salada Fruta	Strogonoff bovino Arroz Salada

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
(Média semanal)	367,5Kcal	53gr	19gr	8,6gr

*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

*Fruta

Setor de Nutrição Escolar Medianeira/Paraná