

CARDÁPIO EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS
ZONA URBANA
15 - 60 ANOS PERÍODO PARCIAL
FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2026

NOTURNO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Repolho roxo e verde Arroz (arroz e sal) Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal) Ovos mexidos (ovos, óleo e sal) Laranja	Alface e tomate Macarrão com frango e brócolis ao molho branco (macarrão espaguete, sobrecoxa, brócolis, leite, farinha de trigo, manteiga, temperos, extrato, tomate e sal) / Mamão	Beterraba Arroz (arroz e sal) Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo e sal) Carne moída ensopada (moída, temperos, extrato, tomate e sal) Maçã	Couve manteiga Arroz (arroz e sal) Feijão Preto (feijão, abóbora, temperos, óleo e sal) / Carne suína ensopada (pernil suíno, temperos, extrato, tomate e sal) / Fruta de época	Vagem e chuchu Risoto de peixe (arroz, tilápia, tomate, extrato, temperos, óleo e sal) Batata doce assada Banana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 437 KCAL PTN - 20g (18%)
CHO - 71g (69%) LPO - 8g (17%)

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Batata assada Arroz (arroz e sal) Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo e sal) Farofa de ovos (farinha de mandioca, ovos, óleo e sal) Mamão	Couve-flor e beterraba Macarrão com iscas ensopadas (macarrão parafuso, iscas de patinho, temperos, extrato, tomate e sal) / Suco de uva (suco e água) / Maçã	Arroz (arroz e sal) Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal) Legumes assados (cenoura, batata, brócolis, temperos e sal) / Banana	Repolho verde e pepino Arroz (arroz e sal) Feijão Vermelho (feijão, temperos, óleo e sal) Quibe (carne moída, trigo para quibe, tempero, sal) Laranja	Cenoura e espinafre Polenta (farinha de milho e sal) Frango ensopado (sassami, temperos, extrato, tomate e sal) Fruta de época

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 417 KCAL PTN - 17g (17%)
CHO - 72g (71%) LPO - 9g (19%)

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Chuchu e brócolis Arroz (arroz e sal) Feijão Vermelho (feijão, temperos, óleo e sal) Omelete (ovos, óleo e sal) Maçã	Alface e couve manteiga Macarronada (macarrão espaguete, carne moída, temperos, extrato, tomate e sal) Suco de uva (suco e água) Banana	Arroz (arroz e sal) Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Farofa colorida (farinha de mandioca, cenoura, espinafre, cebola, temperos e sal) Laranja	Repolho verde e roxo Arroz (arroz e sal) Feijão Preto (feijão, temperos, óleo e sal) Batata doce assada Carne suína de panela (pernil suíno, cebola, temperos e sal) Fruta de época	Vagem e tomate Risoto de frango (arroz, sobrecoxa, milho, tomate, extrato, temperos, óleo e sal) Abóbora assada Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 478 KCAL PTN - 20g (17%)
CHO - 80g (66%) LPO - 9g (17%)

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Couve-flor Arroz (arroz e sal) Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo e sal) Farofa de ovos (farinha de mandioca, ovos, óleo, temperos e sal) Laranja	Pepino e beterraba Macarrão com frango ensopado (macarrão parafuso, sassami, temperos, extrato, tomate e sal) Maçã	Abobrinha Arroz (arroz e sal) Feijão Vermelho (feijão, temperos, óleo e sal) Peixe ensopado (tilápia, tomate, extrato, temperos e sal) Banana	Acelga e tomate Arroz (arroz e sal) Feijão Preto (feijão, temperos, óleo e sal) Estrogonofe de carne (leite, farinha de trigo, manteiga, iscas, temperos, extrato, tomate e sal) Batata assada (batata inglesa assada e sal) / Mamão	Repolho verde e cenoura Polenta (farinha de milho e sal) Carne ensopada (carne moída, temperos, extrato, tomate e sal) Fruta de época

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 506 KCAL PTN - 24g (20%)
CHO - 79g (61%) LPO - 10g (18%)

HORARIO DOS LANCHES
19:00 NOTURNO

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.