

# CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

## ZONA URBANA - 15 - 60 ANOS PERÍODO PARCIAL

### MARÇO A DEZEMBRO 2025

# NOTURNO

## SEMANA 1

### SEGUNDA-FEIRA

Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Legumes assados (cenoura, chuchu, brócolis) Maça

### TERÇA-FEIRA

Acelga e brócolis  
Arroz (arroz, sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo, sal)  
Isclas ao molho sugo (iscas, tomate, cebola, alho, extrato, temperos e sal),  
Batata doce assada  
Banana

### QUARTA-FEIRA

Repolho roxo e couve manteiga  
Arroz (arroz, sal) e Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo e sal)  
Sassami ensopado (sassami, extrato, temperos e sal)  
Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

Tomate e pepino  
Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo, sal)  
Peixe ensopado com abóbora (tilápia, abóbora, tomate, extrato, temperos e sal)  
Mamão

### SEXTA-FEIRA

Repolho verde, roxo e cenoura  
Macarrão com frango ensopado (parafuso, sassami, tomate, extrato, temperos e sal), Laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 431 Kcal CHO - 74g (68%) PTN - 7g (15%) LPO - 19g (18%)

## SEMANA 2

### SEGUNDA-FEIRA

Arroz Integral (arroz, sal), Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Batata inglesa assada Maça

### TERÇA-FEIRA

Alface e repolho verde  
Arroz (arroz e sal) e Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo, sal) Omelete com legumes (ovos, cenoura, espinafre, vagem, cebola, óleo e sal)  
Mamão

### QUARTA-FEIRA

Abobrinha e repolho roxo  
Polenta (fubá, sal)  
Frango ensopado (sobrecoxa, tomate, extrato, óleo, temperos e sal)  
Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

Cenoura e vagem  
Arroz (arroz, sal) e Lentilha com batata (lentilha, batata, temperos, óleo, sal)  
Quibe assado (carne moída, trigo para quibe, temperos e sal) Laranja

### SEXTA-FEIRA

Beterraba e couve-flor  
Macarronada (espaguete, carne suína, tomate, extrato, temperos e sal)  
Banana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 440 Kcal CHO - 70g (70%) PTN - 12g (22%) LPO - 18g (16%)

## SEMANA 3

### SEGUNDA-FEIRA

Arroz (arroz, sal), Feijão carioca, Farofa de cenoura (farinha de mandioca, cenoura, óleo e sal) Banana

### TERÇA-FEIRA

Repolho verde e pepino  
Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo, sal)  
Peixe ensopado (tilápia, tomate, extrato, temperos e sal)  
Maça

### QUARTA-FEIRA

Repolho roxo e couve manteiga  
Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal)  
Moida ensopada (carne moída, extrato, temperos e sal)  
Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

Brócolis e tomate  
Carreteiro (arroz integral, iscas bovinas, cebola, tomate, extrato, óleo, temperos e sal),  
Batata doce assada  
Laranja

### SEXTA-FEIRA

Acelga e cenoura  
Macarrão com frango ao molho sugo (espaguete, sassami, tomate, extrato, temperos e sal)  
Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 400 Kcal CHO - 65g (62%) PTN - 10g (29%) LPO - 12g (11%)

## SEMANA 4

### SEGUNDA-FEIRA

Arroz (arroz, sal) Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo e sal), Legumes assados (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor, temperos e sal)

### TERÇA-FEIRA

Alface e beterraba  
Arroz (arroz, sal) e Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo, sal)  
Carne suína ensopada (pernil moído, tomate, extrato, temperos e sal)  
Batata assada  
Banana

### QUARTA-FEIRA

Vagem e tomate  
Polenta (fubá, sal)  
Sobrecoxa ensopada (sobrecoxa, tomate, extrato, óleo, temperos e sal)  
Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

Repolho roxo e verde  
Arroz (arroz e sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo, sal)  
Ovos mexidos (ovos, óleo e sal)  
Laranja

### SEXTA-FEIRA

Abobrinha e couve-flor  
Macarrão com carne de panela (Parafuso, lagarto, tomate, extrato, temperos e sal)  
Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 483 Kcal CHO - 89g (72%) PTN - 9g (19%) LPO - 12g (10%)

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

Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN10 0711

Ana Paula Harmel  
Nutricionista  
CRN10 3894