

# Cardápio

## EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

ZONA URBANA 6-14 ANOS PARCIAL DIURNO

FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2023

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

## SEMANA 1

Leite, café, açúcar  
Biscoito cream cracker  
integral  
Maça

Salada (2 tipos), Arroz (arroz, sal),  
feijão (feijão, temperos, óleo, sal),  
Peixe ensopado (tilápia, tomate,  
extrato, temperos, sal). Farofa com  
ovo (farinha mandioca, ovo, óleo,  
sal). Laranja

Pão integral, carne moída  
ensopada (carne, tomate,  
extrato, temperos, sal),  
Suco de uva (suco e  
água), Mamão

Salada (2 tipos)  
Macarrão à primavera com  
iscas de carne (parafuso  
integral, cenoura, brócolis,  
vagem, carne, sal) Banana

Salada (2 tipos)  
Risoto de frango (arroz,  
tomate, extrato, temperos,  
sal). Fruta da época  
**Opção:** canja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 475 KCAL

CHO (55 A 65% DO VET) 74G (62%)

PTN (10 A 15% DO VET) 14G (12%)

LPO (15 A 30% DO VET) 14G (27%)

## SEMANA 2

Torta de bolacha (Leite,  
achocolatado, açúcar, amido  
de milho, biscoito doce)  
**Opção:** chocolate quente e  
biscoito

Salada (1 tipo)  
Arroz (arroz, sal), feijão (feijão,  
temperos, óleo, sal), Omelete  
de espinafre (ovos, espinafre)  
**Opção:** arroz com espinafre

Salada (2 tipos), Macarrão  
com frango ensopado  
(espaguete integral, salsami,  
tomate, extrato, temperos,  
sal) Banana

Salada (1 tipo), Arroz (arroz, sal),  
lentilha (temperos, óleo, sal),  
purê de batata (batata,  
margarina, leite, sal),  
sobrecoca ensopada (tomate,  
extrato, temperos, sal) Mamão

Salada (2 tipos), Polenta (fubá,  
sal), carne moída ensopada  
(carne, tomate, extrato,  
temperos, sal) Fruta da época  
**Opção:** polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 459 KCAL

CHO (55 A 65% DO VET) 74G (64%)

PTN (10 A 15% DO VET) 13G (12%)

LPO (15 A 30% DO VET) 13G (25%)

## SEMANA 3

Iogurte sabor morango,  
Aveia em flocos. Maça  
Bolacha cream cracker  
integral

Salada (2 tipos), Arroz (arroz,  
sal), feijão (feijão, temperos,  
óleo, sal), creme de milho  
(milho, leite, trigo, margarina)  
Sobrecoca ensopada (tomate,  
extrato, temperos) Laranja

Salada (2 tipos)  
Macarrão à bolonhesa  
(parafuso integral, carne,  
tomate, extrato, temperos,  
sal) Banana

Torta de peixe (tilápia,  
tomate, extrato, temperos,  
farinha de trigo, óleo, ovos,  
sal), Suco de maracujá  
(suco, água, açúcar) Mamão

Salada (2 tipos)  
Carreteiro (arroz, iscas de  
carne, tomate, extrato,  
temperos). Fruta da época  
**Opção:** arroz cremoso c/ isca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 453 KCAL

CHO (55 A 65% DO VET) 67G (59%)

PTN (10 A 15% DO VET) 15G (13%)

LPO (15 A 30% DO VET) 14G (29%)

## SEMANA 4

Vitamina de fruta  
(Leite, fruta, açúcar)  
Biscoito doce

Salada (2 tipos), Arroz  
integral, feijão carioca (feijão,  
temperos, óleo, sal), Batata  
doce assada. Ovos mexidos  
(ovos, óleo). Laranja

Salada (2 tipos), Macarrão  
com frango, brócolis e molho  
branco (espaguete integral,  
salsami, leite, trigo,  
margarina) Banana

Arroz colorido (arroz,  
cenoura, vagem, sal),  
Quibe assado (carne  
moída, trigo para quibe,  
temperos, sal). Mamão

Salada (2 tipos), Polenta  
(fubá, sal), Salsami  
ensopado (tomate,  
extrato, temperos, sal)  
Fruta da época

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 447 KCAL

CHO (55 A 65% DO VET) 68G (61%)

PTN (10 A 15% DO VET) 14G (13%)

LPO (15 A 30% DO VET) 14G (28%)

**HORARIO DOS LANCHES**  
9:00 MATUTINO  
15:00 VESPERTINO

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER  
COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM  
24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI  
Nº 3.896 DE 2016.

Jeniffer D de Souza  
Jeniffer Diniz de Souza  
Nutricionista  
CRN 10: 3157

Luciana Segato  
Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN 10:0711



# Cardápio

## EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

ZONA URBANA 6-14 ANOS PARCIAL NOTURNO

FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2023

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

SEMANA 1

Salada (1 tipo),  
Arroz (arroz, sal), feijão (feijão,  
temperos, óleo, sal), Farofa  
com ovo (farinha mandioca,  
ovo, óleo, sal). Maça

Salada (1 tipo), Arroz (arroz, sal),  
feijão (feijão, temperos, óleo,  
sal), Peixe ensopado (tilápia,  
tomate, extrato, temperos, sal)  
**Opção:** peixe crocante (fubá)

Pão integral, carne moída  
ensopada (carne, tomate,  
extrato, temperos, sal),  
Suco de uva (suco e  
água), Mamão

Salada (2 tipos)  
Macarrão à primavera com  
iscas de carne (parafuso  
integral, cenoura, brócolis,  
vagem, sal) Banana

Salada (2 tipos)  
Risoto de frango (arroz,  
tomate, extrato, temperos,  
sal). Fruta da época  
**Opção:** canja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 477 KCAL

CHO (55 A 65% DO VET) 78G (66%)

PTN (10 A 15% DO VET) 14G (12%)

LPO (15 A 30% DO VET) 12G (23%)

SEMANA 2

Macarrão com legumes  
(parafuso integral, cenoura,  
chuchu), Omelete de  
espinafre (ovos, espinafre).  
Maça

Salada (1 tipo), Arroz (arroz, sal),  
feijão (feijão, temperos, óleo,  
sal), Purê de batata (batata,  
margarina, leite, sal). Laranja  
**Opção:** arroz com espinafre

Salada (2 tipos), Macarrão  
com frango ensopado  
(espaguete integral, salsami,  
tomate, extrato, temperos,  
sal) Banana

Salada (1 tipo), Arroz (arroz,  
sal), lentilha (temperos, óleo,  
sal), sobrecoxa ensopada  
(tomate, extrato, temperos,  
sal) Mamão

Salada (2 tipos), Polenta (fubá,  
sal), carne moída ensopada  
(carne, tomate, extrato,  
temperos, sal) Fruta da época  
**Opção:** polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 465 KCALS

CHO (55 A 65% DO VET) 67G (57%)

PTN (10 A 15% DO VET) 13G (11%)

LPO (15 A 30% DO VET) 17G (33%)

SEMANA 3

Salada (1 tipo),  
Arroz (arroz, sal), feijão  
(feijão, temperos, óleo, sal),  
Quibebe (abóbora,  
tempero), Maça

Salada (1 tipos), Arroz (arroz,  
sal), feijão (feijão, temperos,  
óleo, sal), creme de milho  
(milho, leite, trigo, margarina)  
Sobrecoxa ensopada Laranja

Salada (2 tipos)  
Macarrão à bolonhesa  
(parafuso integral, carne,  
tomate, extrato, temperos,  
sal) Banana

Torta de peixe (tilápia,  
tomate, extrato, temperos,  
farinha de trigo, óleo, ovos,  
sal), Suco de maracujá (suco,  
água, açúcar) Mamão

Salada (2 tipos)  
Carreteiro (arroz, iscas de  
carne, tomate, extrato,  
temperos). Fruta da época  
**Opção:** arroz cremoso c/ isca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 440 KCAL

CHO (55 A 65% DO VET) 66G (60%)

PTN (10 A 15% DO VET) 14G (13%)

LPO (15 A 30% DO VET) 13G (27%)

SEMANA 4

Macarrão com molho  
branco e brócolis  
(espaguete integral, leite,  
trigo, margarina, brócolis  
sal). Maça

Salada (1 tipo), Arroz integral,  
feijão carioca (feijão,  
temperos, óleo, sal), Batata  
doce assada. Ovos mexidos  
(ovos, óleo). Laranja

Salada (2 tipos), Macarrão  
com frango ensopado  
(parafuso integral, frango,  
extrato, tomate, temperos,  
sal), Banana

Arroz colorido (arroz,  
cenoura, vagem, sal),  
Quibe assado (carne  
moída, trigo para quibe,  
temperos, sal). Mamão

Salada (2 tipos)  
Polenta (fubá, sal), Salsami  
ensopado (tomate, extrato,  
temperos, sal) Fruta da  
época

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL) 446 KCAL

CHO (55 A 65% DO VET) 67G (60%)

PTN (10 A 15% DO VET) 14G (12%)

LPO (15 A 30% DO VET) 14G (29%)