



SEGUNDA 1	TERÇA 2	QUARTA 3	QUINTA 4	SEXTA 5
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA COM ALECRIM MELANCIA	MACARRÃO COM MANJERICÃO SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE E CHEIRO VERDE SALADA DE PEPINO E TOMATE MELÃO	RISOTO DE ALHO PORÓ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VAGEM E CENOURA SUCO DE UVA ORGANICO * DA AGRICULTURA FAMILIAR BANANA * AGRICULTURA FAMILIAR	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO BRANCO E REPOLHO ROXO MAMÃO	MACARRÃO YAKISSOBA FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA REPOLHO ACELGA ABACAXI
SEGUNDA 8	TERÇA 9	QUARTA 10	QUINTA 11	SEXTA 12
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E TOMILHO ABÓBORA REFOGADA MELÃO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO TOMATE E CENOURA CHUCHU E CENOURA REFOGADA BANANA * AGRICULTURA FAMILIAR	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA COM ALECRIM ABACAXI	PÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO * DA AGRICULTURA FAMILIAR MAÇÃ
SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17	QUINTA 18	SEXTA - 19* DIA DOS POVOS INDÍGENAS
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE ABÓBORA REFOGADA MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO SUGO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO SALADA DE CHICÓRIA À VINAGRETE MELÃO	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO * DA AGRICULTURA FAMILIAR TANGERINA * AGRICULTURA FAMILIAR	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E CENOURA MAMÃO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANDIOCA REFOGADA MAÇÃ
SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24	QUINTA 25	SEXTA 26
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E CENOURA REFOGADA MELÃO	ARROZ FEIJÃO PRETO COM LOURO PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA TANGERINA * AGRICULTURA FAMILIAR	MACARRÃO COM MANJERICÃO CARNE MOÍDA E PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE PEPINO E TOMATE ABACAXI	PÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO * DA AGRICULTURA FAMILIAR MAÇÃ
SEGUNDA 29	TERÇA 30	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE CHUCHU E TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA COM ALECRIM DOCE DE GOIABADA			

Cardápio sujeito a alterações | Elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para a População Brasileira

Média Semanal da Composição Nutricional considerando 30% das Necessidades Diárias Referência EJA 19 - 60 anos

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET
	721	99 (g) - 55%	35 (g) 19%	21 (g) - 26%

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938

