



SEGUNDA 1	TERÇA 2	QUARTA 3	QUINTA 4	SEXTA 5
RECESSO ESCOLAR				

SEGUNDA 8	TERÇA 9	QUARTA 10	QUINTA 11	SEXTA 12
PONTO FACULTATIVO	FERIADO ESTADUAL REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA - 1932	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17	QUINTA 18	SEXTA 19
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE MELÃO	MACARRÃO AO MOLHO SUGO CARNE MOÍDA E PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE PEPINO E TOMATE MELANCIA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA MAMÃO	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA REFOGADA MAÇÃ

SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24	QUINTA 25	SEXTA 26
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA MELANCIA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE TOMATE E PEPINO MAÇÃ	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM MAMÃO	POLENTA FRANGO DESFIADO CENOURA REFOGADA SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ BANANA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA ABACAXI

SEGUNDA 29	TERÇA 30	QUARTA 31	QUINTA	SEXTA
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA MELANCIA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA MELÃO	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO COXA E SOBRECORA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA BANANADA SEM AÇÚCAR		

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

Composição Nutricional(Média Mensal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET
	631	82 (g) - 52%	33 (g) - 22%	16 (g) 25%

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938