



SEGUNDA 1	TERÇA 2	QUARTA 3	QUINTA 4	SEXTA 5
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 TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA MAMÃO	PÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO DA AGRICULTURA FAMILIAR MAÇÃ

SEGUNDA 8	TERÇA 9	QUARTA 10	QUINTA 11	SEXTA 12
PONTO FACULTATIVO	FERIADO ESTADUAL REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA - 1932	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA REFOGADA MELANCIA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA MAÇÃ	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM MAÇÃ

SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17	QUINTA 18	SEXTA 19
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24	QUINTA 25	SEXTA 26
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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 SOBRECOXA 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 n° 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
	631	82 (g) - 52%	33 (g) - 22%	16 (g) 25%

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orjando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938