

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *EJA, APAE e Rurais*

MODALIDADE DE ENSINO

ZONA *rural*

FAIXA ETÁRIA: a partir de 15 anos

PERÍODO *integral*

Necessidades Alimentares Especiais:

mar/24

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/mar
C3 - DESJEJUM					Leite pasteurizado com banana e mamão, biscoito leite
Horário					
C8 - REFEIÇÃO					Risoto de carne moída ao molho de tomate com cheiro verde, suco de acerola
Horário					
C4 - LANCHE DA TARDE					Leite pasteurizado com banana, biscoito maisena
Horário					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		62%	15%	23%	
Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.					

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO EJA, APAE e Rurais
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA rural
FAIXA ETÁRIA: a partir de 15 anos
PERÍODO integral
Necessidades Alimentares Especiais:
mar/24

	2ª FEIRA 04/mar	3ª FEIRA 05/mar	4ª FEIRA 06/mar	5ª FEIRA 07/mar	6ª FEIRA 08/mar
C3 - DESJEJUM					
Horário	Leite pasteurizado integral com maçã e banana, biscoito maria	Leite pasteurizado com cacau, Pão com margarina	Leite pasteurizado integral com banana e mamão, biscoito salgado	Leite pasteurizado integral com maçã e banana, Pão com requeijão	Bebida láctea de frutas, biscoito maisena
C8 - REFEIÇÃO					
Horário	Arroz, feijão carioca, almondegas assadas ao sugo, purê misto (batata e cenoura). Maçã	Arroz e feijão carioca, carne moída refogada com cebola e cheiro verde, beterraba cozida	Macarrão ao sugo, carne cubos refogada com cebola, salada de tomate. Banana	Arroz e feijão carioca, frango em cubos dourado, couve refogada com cheiro verde. Mamão	Risoto de frango ao sugo com cheiro verde ao sugo, salada de alface. Suco de Maracujá
C4 - LANCHE DA TARDE					
Horário	Leite pasteurizado com maçã e banana e aveia	Suco de goiaba, bolo de fubá	Leite pasteurizado com cacau, pão com requeijão	Bebida láctea de frutas, biscoito maisena	Leite pasteurizado com banana e maçã e biscoito salgado
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		1162	61%	15%	24%

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO EJA, APAE e Rurais
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA rural
FAIXA ETÁRIA: a partir de 15 anos
PERÍODO integral
Necessidades Alimentares Especiais:
mar/24

	2ª FEIRA 11/mar	3ª FEIRA 12/mar	4ª FEIRA 13/mar	5ª FEIRA 14/mar	6ª FEIRA 15/mar
C3 - DESJEJUM					
Horário	Leite pasteurizado integral com maçã e banana, biscoito maisena	Leite pasteurizado integral com banana e mamão, Pão com margarina	Leite pasteurizado com cacau, biscoito salgado	Leite pasteurizado integral com banana e mamão, Pão com requeijão	Bebida láctea de frutas, biscoito leite
C8 - REFEIÇÃO					
Horário	Arroz colorido (milho e cheiro verde) e feijão carioca, omelete de forno com cebola e cheiro verde, quibebe. Maçã	Macarrão ao sugo, carne moída com cebola e cheiro verde. Banana	Arroz, feijão carioca, carne em cubos. purê de batata. Melancia	Arroz e feijão carioca, frango em cubos ao molho de tomate, Couve refogada c/ cheiro verde	Risoto de carne moída e ervilha ao sugo, salada de alface com tomate, suco de acerola
C4 - LANCHE DA TARDE					
Horário	Leite pasteurizado com cacau, pão com requeijão	Leite pasteurizado com banana e aveia	Bebida láctea de frutas, biscoito leite	Suco de pessego, bolo de laranja	Leite pasteurizado com banana e mamão e biscoito salgado
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1210	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		61%	15%	24%	
Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.					

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO EJA, APAE e Rurais
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA rural
FAIXA ETÁRIA: a partir de 15 anos
PERÍODO integral
Necessidades Alimentares Especiais:
mar/24

	2ª FEIRA 18/mar	3ª FEIRA 19/mar	4ª FEIRA 20/mar	5ª FEIRA 21/mar	6ª FEIRA 22/mar
C3 - DESJEJUM					
Horário	Bebida láctea de frutas, biscoito maisena	Leite pasteurizado integral c/ maçã e banana, Pão com margarina	Leite pasteurizado integral com banana e mamão, biscoito salgado	Leite pasteurizado integral com cacau, Pão com queijão	Bebida láctea de frutas, biscoito salgado
C8 - REFEIÇÃO					
Horário	Arroz e feijão carioca, frango dourado, batata assada dourada. Melancia	Arroz e feijão carioca, lasanha de abobrinha (fatias intercaladas abobrinha e carne moída ao molho de tomate), Banana	Arroz e feijão carioca, salpicão de frango (frango desfiado, cenoura ralada e cheiro verde, molho de tomate), salada de alface e tomate	Arroz e feijão carioca, carne em cubos com cebola e cheiro verde. Quibebe .Melão	Risoto de salsicha com abóbora ralada, couve refogada. suco de caju
C4 - LANCHE DA TARDE					
Horário	Leite pasteurizado com maçã com banana e biscoito salgado	Leite pasteurizado com cacau, pão com queijão	Leite pasteurizado com maçã e mamão e aveia	Bebida láctea de frutas, biscoito maria	Suco de caju, bolo de milho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1233	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		61%	16%	23%	
Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.					

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO EJA, APAE e Rurais
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA rural
FAIXA ETÁRIA: a partir de 15 anos
PERÍODO integral
Necessidades Alimentares Especiais:
mar/24

	2ª FEIRA 25/mar	3ª FEIRA 26/mar	4ª FEIRA 27/mar	5ª FEIRA 28/mar	6ª FEIRA 29/mar
C3 - DESJEJUM Horário	Leite pasteurizado integral com maçã e banana, biscoito maisena	Leite pasteurizado integral com banana e mamão, Pão com margarina	Bebida láctea, biscoito leite	Leite pasteurizado integral com cacau, Pão com requeijão	
C8 - REFEIÇÃO Horário	Arroz, feijão carioca, Torta de repolho (ovo, repolho, farinha de trigo, tomate e cheiro verde), purê misto (batata e cenoura). Maçã	Macarrão ao sugo, carne cubos refogada com cebola e cheiro verde, salada de alface com tomate. Banana	Arroz e feijão carioca, carne moída refogada , cenoura na salsa . Mamão	Arroz e feijão carioca,frango refogado com cebola e cheiro verde, mandioca na salsa	SEXTA FEIRA SANTA
C4 - LANCHE DA TARDE Horário	Bebida láctea de frutas, biscoito salgado	Leite pasteurizado com cacau, pão com requeijão	Suco de caju, bolo de cenoura	Leite pasteurizado com banana e maçã e biscoito maisena	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1227	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		62%	15%	23%	

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.