

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)
NOVEMBRO/ 2024

DATA	JANTAR (18h20min)
06/11/2024	Arroz temperado, omelete de forno. (Verdura da Horta). *MELANCIA*
07/11/2024	Macarronada com molho de frango.
08/11/2024	Pão com pernil desfiado e suco de laranja. *BANANA*
11/11/2024	Arroz, feijão, frango refogado com angu. *MELANCIA*
12/11/2024	Arroz, feijão, tutu de feijão com ovos.
13/11/2024	Arroz, feijão, carne suína em cubos com batata.
14/11/2024	Salada de macarrão com frango desfiado. *ABACAXI*
FERIADO	
18/11/2024	Arroz, feijão, ovos com molho. (Verdura da Horta). *BANANA*
19/11/2024	Arroz, feijão, purê de mandioca com molho de frango.
20/11/2024	Macarronada á bolonhesa.
21/11/2024	Arroz temperado com frango desfiado. *BANANA*
22/11/2024	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída.
25/11/2024	Pão com ovos mexidos e suco de laranja. *MAÇÃ*
26/11/2024	Arroz, feijão tropeiro.

27/11/2024	Macarronada com frango desfiado. *MELANCIA*
28/11/2024	Pão com ovos mexidos e suco de laranja.
29/11/2024	Arroz, feijão, carne suína e salada de repolho.
02/12/2024	Arroz, feijão, viradinho de ovo com cenoura.*BANANA*
03/12/2024	Macarronada com molho de frango desfiado.

Cálculo Nutricional

Média semanal do cardápio	Energia (Kcal)	Proteína		Lipídeos		Carboidrato		Na (mg)
		(g)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)	