

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

DATA	JANTAR (18h20min)	
02/10/2024	Arroz, feijão, tutu de feijão com ovos. (Verduras HORTA).	
03/10/2024	Arroz, feijão, frango com creme de milho. (Verduras HORTA).	
04/10/2024	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída com mandioca. * BANANA PRATA*	
	SEMANA DA CRIANÇA	
07/10/2024	Arroz, feijão, viradinho de ovos. Salada de beterraba.	
08/10/2024	Arroz, Feijão tropeiro (VERDURA DA HORTA)	
09/10/2024	Arroz, feijão , polenta com molho de frango.	
10/10/2024	Arroz, carne moída com batata.	
11/10/2024	Arroz, stroganoff de frango e batata palha.	
	SEMANA DO SACO CHEIO	
21/10/2024	CARDÁPIO ALTERNATIVO	
22/10/2024		
23/10/2024		Arroz, feijão, vaca atolada. (VERDURA DA HORTA). *MAMÃO*
24/10/2024		Arroz, feijão, Salada de macarrão com frango desfiado. Salada de tomate.
25/10/2024		Arroz , feijão, polenta ao molho de carne desfiada. (VERDURA DA HORTA) . *MAÇA*
28/10/2024	Arroz, feijão, ovos cozidos. Salada de tomate.	

29/10/2024	Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne. (VERDURA DA HORTA).
30/10/2024	Arroz, feijão, frango refogado, angu. *MELANCIA*
31/10/2024	Arroz, feijão, carne suína em cubos. Salada de abóbora.
01/11/2024	Arroz, feijão, macarronada ao molho de frango. (VERDURA DA HORTA).
04/11/2024	Arroz, feijão, omelete de forno. (VERDURA DA HORTA).
05/11/2024	Arroz, feijão, carne suína cozida com batata. * BANANA*

Cálculo Nutricional

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