



SECRETARIA  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE FAZENDA RIO GRANDE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL  
EJA /NOVEMBRO 2022



AF- AGRICULTURA FAMILIAR

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/11/23	02/11/23	03/11/23
MANHÃ E TARDE			Arroz parbolizado Feijão preto  iscas ao molho com batata e cenoura  Farofa de repolho mamão picado	FERIADO	RECESSO
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/23	07/11/23	08/11/23	09/11/23	10/11/23
MANHÃ E TARDE	Macarrão parafuso com carne e abobrinha  Salada de cenoura AF  laranja	Arroz parbolizado  Feijão Preto  Carne de panela com batata salsa Farofa de couve, cenoura e tomate	Arroz parbolizado/ Feijão Carioca  Carne moida refogada com cenoura AF  Salada de cenoura AF	Arroz parbolizado  Feijão preto  Omelete Salada de tomate com pepino AF Melancia	Quirera com molho de frango desfiado  Banana
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/11/23	14/11/23	15/11/23	16/11/23	16/09/22
MANHÃ E TARDE	Polenta com molho de frango e legumes  Salada de cenoura AF  MELÃO PICADO	Arroz parbolizado  Feijão carioca  Picadinho de carne com cenoura e batata ( iscas)  Salada de tomate com pepino AF	FERIADO	Arroz parbolizado  Feijão carioca  Carne moida ao molho  pure de batatas AF salada de repolho bicolor	Sopa de feijão com couve e macarrão  Torradas  mamão picado
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/11/23	22/11/23	23/11/23	24/11/23	25/11/22
MANHÃ E TARDE	Risoto de frango com abobrinha AF mamão picado	Arroz parbolizado Strogonoff de carne Batata palha Salada de tomate	Arroz parbolizado Frango refogado yakissoba  Melancia picada	Arroz parbolizado Feijão carioca nhoque ao sugo  carne moida refogada com cenoura raladinha	Arroz parbolizado Feijão carioca  Carne moída refogada  Salada acelga AF
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/11/23	29/11/23	30/11/23	31/11	02/12/22
MANHÃ E TARDE	Quirera com molho de frango desfiado Salada de repolho  Melão picado	Arroz parbolizado Feijão carioca  Fricasse de frango  Batata palha Salada de pepino com tomate	Arroz parbolizado Feijão carioca  mexido de ovos com cenoura raladinha  Brocolis refogado	Arroz parbolizado Feijão preto  Peixe ao molho  pure de batatas AF Salada de alface	Arroz parbolizado Feijão carioca  Vaca atolada  Farofa de couve, cenoura e tomate

  
BRUNA KOSCIURENSKI  
Nutricionista Controlador  
CRNS 15180P

SEMANA 1	Energia (Kcal): 582/ Carboidrato (g): 84 / Lidípios (g): 10/ Proteínas (g): 39
SEMANA 2	Energia (Kcal): 348,4 / Carboidrato (g): 53 / Lidípios (g): 7 / Proteínas (g): 19
SEMANA 3	Energia (Kcal): 334 / Carboidrato (g): 50 Lidípios (g): 7 / Proteínas (g): 18
SEMANA 4	Energia (Kcal): 465,7 / Carboidrato (g): 65 / Lidípios (g): 10 / Proteínas (g): 28
SEMANA 5	Energia (Kcal): 389,9 / Carboidrato (g): 58 / Lidípios (g): 20 / Proteínas (g): 20