

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	PREFEITURA MUNICIPAL DE DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO EJA AGOSTO / 2023					 Grupo Risotolândia
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
31/07/23	01/08/23	02/08/23	03/08/23	04/08/23	Média Semanal	
Sopa de feijão, com macarrão, couve e carne moida Torrada Laranja	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moida refogada Salada de beterraba cozida (AF)	Arroz parbolizado Feijão preto Isclas de carne com batata Salada de cenoura (AF) Mamão	Polenta com molho de frango abobrinha e batata Salada de repolho	Sopa de carne com aipim, abobrinha e abóbora Banana (AF)	Energia (Kcal): 694 Carboidrato (g): 68 Lidípios (g): 11 Proteínas (g): 37	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
07/08/23	08/08/23	09/08/23	10/08/23	11/08/23	Média Semanal	
Macarrão espaguetti com molho de frango e cenoura Maça (AF)	Arroz parbolizado Feijão carioca Quibe assado Farofa de couve (AF)	Arroz parbolizado Strognofo e frango Batata sauteé (AF) Salada de tomate	Arroz parbolizado Feijão carioca Ovos mexidos Salada de escarola Banana (AF)	Polenta com molho de frango Salada de repolho Maçã (AF)	Energia (Kcal): 713 Carboidrato (g): 105 Lidípios (g): 13 Proteínas (g): 35	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
14/08/23	15/08/23	16/08/23	17/08/23	18/08/23	Média Semanal	
Arroz parbolizado Feijão carioca Molho de carne moida Pure de batatas Ponkan	Arroz parbolizado Feijão carioca Frango xadrez Batata saute (AF)	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moida com tomate Salada de alface (AF) Maçã	Arroz parbolizado Feijão preto Almondegas ao molho Aipim sauteé	Sopa canja (Frango, arroz, batata e cenoura) Torradas Banana (AF)	Energia (Kcal): 753 Carboidrato (g): 95 Lidípios (g): 15 Proteínas (g): 39	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
21/08/23	22/08/23	23/08/23	24/08/23	25/08/23	Média Semanal	
Sopa de feijão, carne, macarrão e espinafre Torradas Laranja	Arroz parbolizado Feijão carioca Picadinho de carne com legumes (batata e cenoura)	Arroz parbolizado Feijão preto Omelete Cenoura refogada	Arroz parbolizado Feijão carioca Peixe Batata saute Banana (AF)	Quirera com iscas de carne ao molho Mamão picado	Energia (Kcal): 633 Carboidrato (g): 101 Lidípios (g): 12 Proteínas (g): 30	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23	Média Semanal	
Risoto de frango com abobrinha Mamão picado	Arroz parbolizado Feijão carioca Strogonoff de frango Cenoura saute	Arroz parbolizado feijão Preto Lasanha de frango Salada de beterraba ralada	Arroz parbolizado Feijão carioca Vaca atolada (aipim e isclas) Farofa de couve manteiga		Energia (Kcal): 750 Carboidrato (g): 114 Lidípios (g): 14 Proteínas (g): 38	
 THAIS FEIJÓ NUTRICIONISTA SUPLENTE GRUPO RISOTOLÂNDIA Cardápio sujeito à alteração / Agricultura Familiar - AF						