

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PREFEITURA MUNICIPAL DE DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO EJA JUNHO / 2023				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
			01/06/23	02/06/23	Média Semanal	
			Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moida refogada com cenoura e abobrinha Quibebe AF Ponkan AF	Arroz parbolizado Feijão Preto Frango ao sugo com milho Cenoura sauté Salada de alface roxa	Energia (Kcal): 607,25 Carboidrato (g): 91 Lípidios (g): 9 Proteínas (g): 38	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
05/06/23	06/06/23	07/06/23	08/06/23	09/06/23	Média Semanal	
Macarrão Parafuso Molho de carne moida cenoura e vagem Maçã	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne de panela Purê misto de batata doce (batata inglesa e batata doce) Salada de alface roxa	Arroz parbolizado Feijão Preto Isclas de frango refogadas Salada de alface AF com tomate Ponkan AF	FERIADO	RECESSO	Energia (Kcal): 644,66 Carboidrato (g): 100 Lípidios (g): 11 Proteínas (g): 35	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
12/06/23	13/06/23	14/06/23	15/06/23	16/06/23	Média Semanal	
Risoto de frango com Legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Maçã	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moida com molho Quibebe Salada de repolho bicolor	Arroz parbolizado Feijão Preto Frango ao molho com milho Pure de batata salsa Ponkan AF	Arroz parbolizado Feijão carioca Nhoque ao sugo Moida refogada Salada de alface	Virado de feijão Ovos mexidos Salada de cenoura	Energia (Kcal): 612,37 Carboidrato (g): 81 Lípidios (g): 12 Proteínas (g): 35	
19/06/23	20/06/23	21/06/23	22/06/23	23/06/23	Informação Nutricional	
					Média Semanal	
Arroz parbolizado Feijão carioca Ovos mexidos Salada de brócolis	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moida refogada Salada de repolho	Sopa caldo verde (macarrão, frango, couve, batata e cenoura) Torrada	Arroz parbolizado Feijão preto Almondegas ao molho Aipim sauté	Arroz parbolizado Feijão Preto Stroganofé de carnes (isclas) Batata palha Ponkan AF	Energia (Kcal): 650,80 Carboidrato (g): 96 Lípidios (g): 13 Proteínas (g): 25	
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Informação Nutricional	
26/06/23	27/06/23	28/06/23	29/06/23	28/06/23	Média Semanal	
Polenta com molho de frango e legumes (cenoura, batata e abobora) Salada de acelga	Arroz parbolizado Feijão carioca Peixe ensopado Purê misto de batata doce (batata inglesa e batata doce)	Arroz parbolizado Feijão preto Ovos mexidos Salada de beterraba	Sopa de feijão com macarrão , moida e couve picadinha Torradas Laranja	Arroz parbolizado Feijão Preto Vaca atolada (aipim e isclas bovinas) Farofa de repolho Mamão	Energia (Kcal): 630,23 Carboidrato (g): 107 Lípidios (g): 49 Proteínas (g): 30	
 THAIS FELÍCIO CPN - 154.319 NUTRICIONISTA SUPLENTE GRUPO RISOTOLÂNDIA Cardápio sujeito à alteração / Agricultura Familiar - AF						