

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL e ED. DE JOVENS E ADULTOS (EJA) /2021

1ª E 3ª SEMANAS

Segunda – Feira	Terça-Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta- Feira								
Polenta com Frango Repolho/Cenoura 1 Fruta	logute OU Suco de Laranja Sanduíche de queijo	Frutas Picadas (Banana, Maçã, Mamão, Bergamota e Laranja)	Vitamina de Banana Sanduíche de queijo	Carreteiro Feijão Repolho/Tomate								
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)
	2.154	368	74,9	48	36	212	188	376	11	8,2	996	1.776

2ª E 4ª SEMANAS

Segunda – Feira	Terça-Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta- Feira								
Macarrão com Sardinha Alface/Beterraba	Frutas Picadas (Banana, Maçã, Mamão, Bergamota e Laranja)	Polenta com Carne moída Alface/Tomate	Mandioca com Carne Suína Cenoura/Tomate 1 fruta	Risoto de Frango Feijão Cenoura/Repolho								
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)
	1.614	247,4	72,6	37	29	99	143	395	12	11	432	1.549