

SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO DE SANTA MARIA – RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



CARDÁPIO - ESCOLAS DE ENSINO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
TURNO PARCIAL - 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª SEMANA	Risoto Feijão Alface/Tomate	Arroz com carne moída Feijão Salada mista (alface repolho e cenoura)	Macarrão com molho de frango Repolho Fruta: maçã	Polenta com molho vermelho Lentilha Omelete com cenoura Tomate/Alface	Arroz+Feijão Mandioca com carne suína Repolho/Tomate Fruta: Banana
2ª SEMANA	Macarrão com sardinha Repolho/Tomate Fruta: banana	Arroz + Feijão Moranga com carne Salada verde	Arroz Feijão turbinado (com carne) Farofa simples Laranja	Café com leite Pão com frango desfiado e cenoura ralada	Arroz+Feijão Batata doce com molho de frango Cenoura/Repolho
3ª SEMANA	Carreteiro Feijão Repolho Fruta: Bergamota ou laranja	Vitamina de leite com banana Pão com frango desfiado e cenoura ralada	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína Salada mista	Polenta com molho de frango Repolho/Tomate Fruta: Bergamota	Pizza de Sardinha OU de frango Suco de Laranja
4ª SEMANA	Vitamina de leite com banana Pão com molho de carne moída	Arroz+Feijão Batata cozida com molho de frango Salada verde	Carreteiro +Feijão Repolho/tomate Fruta: Bergamota	Feijão Macarrão com carne moída Repolho/Cenoura	Polenta com molho de frango Tomate/alface Fruta: Bergamota
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) = 467	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			74 (63%)	18 (16%)	11 (21%)

Andréa Hachmann Aiolfi- CRN2 10653
Nutricionista