

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) - ABRIL 2026

06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	11/abr				
			Polenta com Molho de Carne Moída, Tomate e Couve/ FRUTA (Banana)		Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Linguiça, Ovo, Couve)/ Salada de Alface				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípideo - 15% a 30% do VET	
		396	84%	68	57%	3	11%	9	10%
13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr	18/abr				
FERIADO			Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Salada de Batata e Cenoura		Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípideo - 15% a 30% do VET	
		583,0	123,0%	91,0	77,0%	26,0	22,0%	12,0	14,0%
20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr	25/abr				
	FERIADO		Canjiquinha com Linguiça, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)		Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Salada de Tomate e Pepino				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípideo - 15% a 30% do VET	
		368	78%	63	53%	13	11%	7	9%
27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai	02/mai				
			Arroz/ Farofa com Couve e Carne de Porco/ Suco de Polpa	FERIADO	Arroz/ Caldo Verde (Aipim e Couve) com Frango Desfiado				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípideo - 15% a 30% do VET	
		363	77%	55	47%	15	12%	9	10%

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária


Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125