

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

02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	07/mar				
Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Arroz Colorido com Cenoura/ Feijão/ Carne Moída com Inhame		Arroz/ Farofa com Couve e Carne de Porco/ Suco de Polpa		Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípídeo - 15% a 30% do VET	
		506	107%	79g	67%	20g	17%	12g	13%
09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar				
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz com Frango Desfiado/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)		Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Tomate e Repolho		Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípídeo - 15% a 30% do VET	
		467	99%	80g	67%	17g	15%	9g	10%
16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar				
Farofa de Arroz com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Feijão	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Couve		Arroz Misturado com Carne Moída e Cenoura/ Feijão		Arroz/ Escondidinho de Aipim com Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípídeo - 15% a 30% do VET	
		510	108%	78g	66%	21g	17%	12g	14%
23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar				
Sopa de Macarrão com Carne Moída e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Purê de Batata com Frango Desfiado		Arroz/ Pirão com Peixe/ Salada de Couve e Tomate/ Fruta (Banana)		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Cenoura/ Fruta (Banana)				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípídeo - 15% a 30% do VET	
		496	105%	78g	65%	19g	16%	12g	14%
30/mar	31/mar	01/abr	02/abr	03/abr	04/abr				
Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne de Porco com Molho de Tomate e Batata		QUINTA-FEIRA SANTA		Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Fruta (Maçã)				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípídeo - 15% a 30% do VET	
		535	113%	83g	70%	21g	17%	13g	15%

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