



Cardápio: Ensino de Jovens e Adultos – Período Parcial

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª Semana	03/05 Arroz Carreteiro, Feijão	04/05 Frango Cozido, Polenta, Arroz, Feijão	05/05 Carne ao Molho, Macarrão, Arroz, Feijão	06/05 Frango Assado, Arroz, Feijão	07/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão
2ª Semana	10/05 Filé de Tilápia Cozido, Arroz, Feijão	11/05 Frango Assado, Arroz, Feijão	12/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão	13/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	14/05 Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão
3ª Semana	17/05 Filé de Tilápia Assado, Arroz, Feijão	18/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	19/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão	20/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	21/05 Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão
4ª Semana	24/05 Filé de Tilápia Cozido, Arroz, Feijão	25/05 Frango Assado, Arroz, Feijão	26/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão	27/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	28/05 Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão

Composição Nutricional Média	Energia	Proteína	Gordura	Carboidrato
1ª Semana	727 kcal	27g 15 % do VET	19g 23% do VET	110g 60% do VET
2ª, 3ª E 4ª Semanas	721kcal	26g 14% do VET	17g 31% do VET	113g 53% do VET
Valor de Referência (19 a 30 anos)	715 kcal	18g a 27g 10 % a 15% do VET	12g a 24g 15 % a 30% do VET	98g a 116g 55 % a 65% do VET
Valor de Referência (31 a 60 anos)	689 kcal	17g a 26g 10 % a 15% do VET	11g a 23g 15 % a 30% do VET	95 a 112 g 55 % a 65% do VET

Observação: Cardápio sujeito à alteração.

Nota: Os hortifrutis serão entregues conforme a disponibilidade de colheita da Agricultura Familiar e deverão ser preparados e servidos conforme as Fichas Técnicas de Preparo, Manual de Boas Práticas e Procedimentos Operacionais Padronizados (POP).