



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



CARDÁPIO EJA / ANO:2018

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

1ª e 3ª semana	DIAS DA SEMANA											
	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA			
Jantar/Noite (20h00min)	Arroz de leite		Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.		Torta de macaxeira com carne moída.		Sopa de legumes com macarrão e carne bovina. Acompanhado por pão.		Achocolatado acompanhado de biscoito maria.			
	Suco de polpa		<u>Sobremesa:</u> Laranja		<u>Sobremesa:</u> Melancia.		<u>Sobremesa:</u> Banana.					
	Composição											
	Água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.		Alho, aveia em flocos, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, farinha de milho, frango coxa sobrecoxa, óleo, sal.		Alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, leite integral em pó, macaxeira, melancia, margarina com sal, óleo de soja, sal.		Banana, batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão, óleo de soja, pão, sal, tomate.		Achocolatado, água, biscoito doce tipo maria, leite integral em pó.			
Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	459,7	76,9	18,4	9,2	6,0	56,7	18,8	128,0	2,5	68,3	2,9	349,8

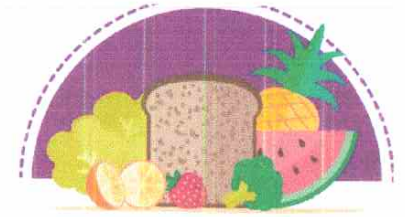
Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração. Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado.


Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



CARDÁPIO EJA/ ANO: 2018

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

2ª e 4ª semana	DIAS DA SEMANA											
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA							
Jantar/Noite (20h00min)	Bolinho acompanhado de iogurte.	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa	Macaxeira cozida. Frango ao molho. <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Arroz doce. <u>Sobremesa:</u> Banana							
	Composição											
Bolinho, iogurte.	Alho, açúcar, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de frutas, sal.	Alho, cebola, colorau, frango coxa sobrecoxa, extrato de tomate, macaxeira, melancia óleo, sal.	Alho, aveia em flocos, carne bovina, cebola, coentro, cominho, colorau, farinha de milho, laranja, óleo de soja, sal, tomate.	Açúcar, água, arroz branco, banana, leite de coco, leite integral em pó.								
Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	476,4	76,1	15,2	13,2	4,7	37,5	23,8	153,7	2,2	53,3	2,1	257,8

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração. Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado.


Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226

Relatório Nutricional dos Cardápios

EJA 2ª E 4ª Semana
06 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Jantar	ATUAL	FNDE
	Bolinho acompanhado de iogurte /EJA		
Energia (kcal)	385,7	385,7	450,0
Energia (kj)	727,5	727,5	--
Proteína (g)	9,5	9,5	14,0
Lipídios (g)	15,7	15,7	11,3
Coolesterol (mg)	37,6	37,6	--
Carboidratos (g)	52,1	52,1	73,1
Fibra Alimentar (g)	1,1	1,1	6,3
Cálcio (mg)	292,8	292,8	200,0
Magnésio (mg)	25,7	25,7	71,0
Ferro (mg)	1,0	1,0	2,6
Sódio (mg)	200,6	200,6	400,0
Zinco (mg)	1,0	1,0	1,9
Retinol (mcg)	100,7	100,7	--
RE (mcg)	0,0	0,0	--
Vitamina C (mg)	0,3	0,3	17,0
Saturados (g)	5,8	5,8	--
Monoinsaturados (g)	6,5	6,5	--
Poliinsaturados (g)	2,0	2,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Bolinho
acompanhado de
iogurte /EJA

Ingredientes

- Bolinho de Ovos : 50.0 g
- Iogurte, sabor morango: 250.0 ml

Modo de Preparo:

- Bolinho - Não necessita de preparo, sirva.
- Iogurte - Lave a embalagem, faça uma abertura e sirva em canecas individuais.

EJA 1º e 3º
06 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN) / Responsável: PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Jantar	ATUAL	FNDE
	Arroz de Leite EJA		
Energia (kcal)	325,3	325,3	450,0
Energia (kj)	838,8	838,8	--
Proteína (g)	13,3	13,3	14,0
Lípidios (g)	1,6	1,6	11,3
Colesterol (mg)	7,5	7,5	--
Carboidratos (g)	65,1	65,1	73,1
Fibra Alimentar (g)	1,8	1,8	6,3
Cálcio (mg)	433,5	433,5	200,0
Magnésio (mg)	49,9	49,9	71,0
Ferro (mg)	1,9	1,9	2,6
Sódio (mg)	528,6	528,6	400,0
Zinco (mg)	1,6	1,6	1,9
Retinol (mcg)	89,7	89,7	--
RE (mcg)	0,0	0,0	--
Vitamina C (mg)	4,5	4,5	17,0
Saturados (g)	0,4	0,4	--
Monoinsaturados (g)	0,4	0,4	--
Poliinsaturados (g)	0,6	0,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações**Ingredientes**


- Arroz polido tipo 1: 100.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Leite, de vaca, desnatado, pó: 30.0 g
- Umu, polpa, congelada: 100.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Arroz de Leite
EJA**Modo de Preparo:**

Suco de polpa > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

Arroz de leite > Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando. Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.

EJA 2ª E 4ª Semana
07 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa / EJA		
Energia (kcal)	450,8	450,8	450,0
Energia (kj)	1.876,2	1.876,2	--
Proteína (g)	19,1	19,1	14,0
Lipídios (g)	8,8	8,8	11,3
Colesterol (mg)	41,6	41,6	--
Carboidratos (g)	74,0	74,0	73,1
Fibra Alimentar (g)	2,4	2,4	6,3
Cálcio (mg)	30,2	30,2	200,0
Magnésio (mg)	23,4	23,4	71,0
Ferro (mg)	2,3	2,3	2,6
Sódio (mg)	253,5	253,5	400,0
Zinco (mg)	3,1	3,1	1,9
Retinol (mcg)	1,5	1,5	--
RE (mcg)	35,3	35,3	--
Vitamina C (mg)	4,6	4,6	17,0
Saturados (g)	2,2	2,2	--
Monoinsaturados (g)	2,5	2,5	--
Poliinsaturados (g)	3,6	3,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Macarronada ao
molho de tomate
com carne moída.
Suco de polpa/
EJA

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Açúcar, cristal: 20.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 55.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Macarrão, trigo, cru, com ovos: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Abacaxi, polpa, congelada: 50.0 g

Modo de Preparo:

Macarronada ao molho de tomate com carne bovina > cozinhe o macarrão com sal como o costume, reserve.

Carne Bovina > Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente a carne e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada.

Suco de polpa: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco.

EJA 1º e 3º
07 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho. Sobremesa: Laranja		
Energia (kcal)	545,5	545,5	450,0
Energia (kj)	1.068,3	1.068,3	--
Proteína (g)	24,0	24,0	14,0
Lipídios (g)	12,8	12,8	11,3
Colesterol (mg)	73,2	73,2	--
Carboidratos (g)	87,6	87,6	73,1
Fibra Alimentar (g)	16,4	16,4	6,3
Cálcio (mg)	72,7	72,7	200,0
Magnésio (mg)	116,9	116,9	71,0
Ferro (mg)	3,5	3,5	2,6
Sódio (mg)	233,0	233,0	400,0
Zinco (mg)	3,6	3,6	1,9
Retinol (mcg)	38,0	38,0	--
RE (mcg)	24,9	24,9	--
Vitamina C (mg)	34,7	34,7	17,0
Saturados (g)	2,5	2,5	--
Monoinsaturados (g)	3,6	3,6	--
Poliinsaturados (g)	5,5	5,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Cuscuz de milho
com aveia
acompanhado de
frango ao molho.
Sobremesa:
Laranja

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 15.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Flocão de milho: 80.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 55.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Laranja, da terra, crua: 90.0 g

Modo de Preparo:

Cuscuz de milho: Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente.

Frango ao molho: Higienize os temperos e pique o alho e cebola. Reserve. Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, alho, tomate, cominho, colorau, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.

Laranja: Higienizar, cortar ao meio e servir.

EJA 2ª E 4ª Semana
08 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Macaxeira cozida. Frango ao molho. Sobremesa: Melancia / EJA		
Energia (kcal)	472,8	472,8	450,0
Energia (kj)	1.969,7	1.969,7	--
Proteína (g)	12,0	12,0	14,0
Lipídios (g)	18,2	18,2	11,3
Colesterol (mg)	52,8	52,8	--
Carboidratos (g)	66,5	66,5	73,1
Fibra Alimentar (g)	3,8	3,8	6,3
Cálcio (mg)	54,0	54,0	200,0
Magnésio (mg)	78,7	78,7	71,0
Ferro (mg)	1,3	1,3	2,6
Sódio (mg)	259,5	259,5	400,0
Zinco (mg)	1,3	1,3	1,9
Retinol (mcg)	4,5	4,5	--
RE (mcg)	98,4	98,4	--
Vitamina C (mg)	30,1	30,1	17,0
Saturados (g)	4,8	4,8	--
Monoinsaturados (g)	7,1	7,1	--
Poliinsaturados (g)	5,3	5,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Macaxeira cozida.
Frango ao molho.
Sobremesa:
Melancia / EJA

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Frango, sobrecoxa, com pele, crua: 60.0 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Mandioca, cozida: 180.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macaxeira cozida > Higienizar, descascar e cozinhar os pedaços da macaxeira na água e sal. Deixar até atingir a consistência macia.

Frango ao molho > Higienize as verduras e pique o alho, cebola e coentro. Reserve.

Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, alho, coentro, tomate, cominho, colorau, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.

Melancia > Higienizar, cortar e servir.

EJA 1º e 3º
08 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Torta de macaxeira com carne moída. Sobremesa: Melancia.		
Energia (kcal)	457,3	457,3	450,0
Energia (kj)	1.904,4	1.904,4	--
Proteína (g)	19,9	19,9	14,0
Lipídios (g)	12,7	12,7	11,3
Colesterol (mg)	30,8	30,8	--
Carboidratos (g)	66,7	66,7	73,1
Fibra Alimentar (g)	3,9	3,9	6,3
Cálcio (mg)	54,0	54,0	200,0
Magnésio (mg)	73,3	73,3	71,0
Ferro (mg)	2,2	2,2	2,6
Sódio (mg)	281,0	281,0	400,0
Zinco (mg)	4,1	4,1	1,9
Retinol (mcg)	20,8	20,8	--
RE (mcg)	95,3	95,3	--
Vitamina C (mg)	30,2	30,2	17,0
Saturados (g)	3,6	3,6	--
Monoinsaturados (g)	3,6	3,6	--
Poliinsaturados (g)	4,6	4,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,1	0,1	--

Preparações

Torta de
macaxeira com
carne moída.
Subremera:
Melancia.

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido: 55.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml
- Mandioca, cozida: 180.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macaxeira cozida > Higienizar, retirar a casca, cozinhar e servir.

Carne moída > Em uma panela refogue a cebola com óleo e com carne moída, coloque cominho e colorau e misture com extrato.

Melancia: Higienize, corte em fatias e sirva.

EJA 2ª E 4ª Semana
09 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. Sobremesa: Laranja / EJA		
Energia (kcal)	614,9	614,9	450,0
Energia (kj)	2.566,9	2.566,9	--
Proteína (g)	24,0	24,0	14,0
Lipídios (g)	10,5	10,5	11,3
Colesterol (mg)	33,6	33,6	--
Carboidratos (g)	110,9	110,9	73,1
Fibra Alimentar (g)	14,1	14,1	6,3
Cálcio (mg)	103,5	103,5	200,0
Magnésio (mg)	83,7	83,7	71,0
Ferro (mg)	4,2	4,2	2,6
Sódio (mg)	194,3	194,3	400,0
Zinco (mg)	4,0	4,0	1,9
Retinol (mcg)	1,6	1,6	--
RE (mcg)	30,0	30,0	--
Vitamina C (mg)	67,3	67,3	17,0
Saturados (g)	2,5	2,5	--
Monoinsaturados (g)	3,0	3,0	--
Poliinsaturados (g)	4,0	4,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.
Sobremesa:
Laranja / EJA

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 60.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Farinha, de milho, amarela: 100.0 g
- Laranja, da terra, crua: 180.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g

Modo de Preparo:

Cuscuz de milho > Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente.

Carne Bovina > Higienize as verduras e pique o alho e cebola. Reserve. Retirar a pele e gordura visível da carne. Em uma panela colocar a cebola, alho, tomate, cominho, colorau, sal, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.

Laranja > Higienizar, cortar ao meio e servir.

EJA 1º e 3º
09 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT - 9226
Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina. Acompanhado por pão. Sobremesa: Banana.		
Energia (kcal)	624,6	624,6	450,0
Energia (kj)	2.604,8	2.604,8	--
Proteína (g)	28,9	28,9	14,0
Lipídios (g)	11,2	11,2	11,3
Colesterol (mg)	30,8	30,8	--
Carboidratos (g)	101,9	101,9	73,1
Fibra Alimentar (g)	5,8	5,8	6,3
Cálcio (mg)	38,2	38,2	200,0
Magnésio (mg)	63,8	63,8	71,0
Ferro (mg)	2,9	2,9	2,6
Sódio (mg)	482,2	482,2	400,0
Zinco (mg)	4,6	4,6	1,9
Retinol (mcg)	3,0	3,0	--
RE (mcg)	152,9	152,9	--
Vitamina C (mg)	20,7	20,7	17,0
Saturados (g)	2,9	2,9	--
Monoinsaturados (g)	3,2	3,2	--
Poliinsaturados (g)	3,4	3,4	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,2	0,2	--

Preparações

Sopa de legumes
com macarrão e
carne bovina.
Acompanhado
por pão.
Sobremesa:
Banana.

Ingredientes

- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido: 55.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Cenoura, cozida: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Chuchu, cozido: 20.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pão, trigo, francês: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Sopa: Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cebola, cenoura, chuchu e o tomate, reserve.

Refolgue a cebola e a carne bovina em um fio de óleo, deixe até a carne cozinhar. Acrescente a abóbora, batata, cenoura, os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macios. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Sirva a sopa acompanhada de pão.

Sobremesa: Sirva uma unidade.

EJA 2ª E 4ª Semana
10 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Arroz doce. Sobremesa: Banana / EJA		
Energia (kcal)	457,9	457,9	450,0
Energia (kj)	1.394,5	1.394,5	--
Proteína (g)	11,2	11,2	14,0
Lipídios (g)	13,0	13,0	11,3
Colesterol (mg)	25,5	25,5	--
Carboidratos (g)	77,1	77,1	73,1
Fibra Alimentar (g)	2,1	2,1	6,3
Cálcio (mg)	288,2	288,2	200,0
Magnésio (mg)	55,2	55,2	71,0
Ferro (mg)	2,0	2,0	2,6
Sódio (mg)	381,6	381,6	400,0
Zinco (mg)	1,3	1,3	1,9
Retinol (mcg)	108,3	108,3	--
RE (mcg)	24,0	24,0	--
Vitamina C (mg)	16,7	16,7	17,0
Saturados (g)	8,2	8,2	--
Monoinsaturados (g)	2,6	2,6	--
Poliinsaturados (g)	0,8	0,8	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,3	--

Preparações

Arroz doce.
Sobremesa:
Banana / EJA

Ingredientes


- Açúcar, cristal: 20.0 g
- Arroz polido tipo 1: 100.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Leite, de coco: 20.0 ml

Modo de Preparo:

Arroz de leite > Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando. Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.

Banana > Higienizar e servir.

EJA 1º e 3º
10 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT-9226
Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Achocolatado acompanhado de biscoito maria.		
Energia (kcal)	345,9	345,9	450,0
Energia (kj)	335,6	335,6	--
Proteína (g)	5,7	5,7	14,0
Lípidios (g)	7,6	7,6	11,3
Colesterol (mg)	0,0	0,0	--
Carboidratos (g)	63,4	63,4	73,1
Fibra Alimentar (g)	2,0	2,0	6,3
Cálcio (mg)	41,5	41,5	200,0
Magnésio (mg)	37,7	37,7	71,0
Ferro (mg)	2,1	2,1	2,6
Sódio (mg)	224,2	224,2	400,0
Zinco (mg)	0,8	0,8	1,9
Retinol (mcg)	159,2	159,2	--
RE (mcg)	0,0	0,0	--
Vitamina C (mg)	3,7	3,7	17,0
Saturados (g)	2,6	2,6	--
Monoinsaturados (g)	2,3	2,3	--
Poliinsaturados (g)	1,4	1,4	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Achocolatado
acompanhado de
biscoito maria.

Ingredientes

- Achocolatado, pó: 20.0 g
- Biscoito doce do tipo Maria : 60.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml

Modo de Preparo:

Achocolatado: Dilua o achocolatado no leite e sirva

Biscoito Maria: sem modo de preparo.