



CARDÁPIO EJA / ANO: 2020

<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 Suco de polpa	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho. <u>Sobremesa:</u> Laranja	Batata doce cozida com carne bovina acebolada em tiras <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Sopa de legumes com macarrão e frango.	Arroz cozido acompanhado de strogonoff de frango <u>Sobremesa:</u> Goiaba
	Composição				
	Água, açúcar, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Alho, aveia em flocos finos, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, farinha de milho, frango coxa sobrecoxa, laranja, óleo, sal.	Batata doce, carne bovina, cebola, melancia, óleo de soja e sal.	Abóbora, alho, batata, beterraba, cebola, cenoura, cominho, colorau, filé de frango, macarrão espaguete, óleo de soja, repolho, sal, tomate.	Arroz parboilizado, alho, amido de milho, cebola, extrato de tomate, goiaba, filé de frango, leite integral em pó, óleo de soja, sal.

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	463,1	76,2	18,5	8,44	7,5	84,9	57,6	161,7	4,8	61,8	2,0	328,7

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


Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

Relatório Nutricional dos Cardápios

EJA 1ª e 3ª semana
02 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (GRN) / Responsável:

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001

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
Lipídios (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

Arroz de Leite
EJA

Ingredientes

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

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 1ª e 3ª semana
03 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN) / Responsável:

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Jantar	ATUAL	FNDE
	Cuscuz de milho acompanhado de frango ao molho (F. maior)		
Energia (kcal)	480,2	480,2	450,0
Energia (kj)	792,6	792,6	--
Proteína (g)	21,0	21,0	14,0
Lipídios (g)	11,6	11,6	11,3
Colesterol (mg)	66,5	66,5	--
Carboidratos (g)	76,2	76,2	73,1
Fibra Alimentar (g)	12,4	12,4	6,3
Cálcio (mg)	39,0	39,0	200,0
Magnésio (mg)	97,9	97,9	71,0
Ferro (mg)	2,9	2,9	2,6
Sódio (mg)	320,6	320,6	400,0
Zinco (mg)	3,1	3,1	1,9
Retinol (mcg)	38,0	38,0	--
RE (mcg)	17,5	17,5	--
Vitamina C (mg)	50,5	50,5	17,0
Saturados (g)	2,3	2,3	--
Monoinsaturados (g)	3,2	3,2	--
Poliinsaturados (g)	5,1	5,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Cuscuz de milho
acompanhado de
frango ao molho
(F. maior)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Flocão de milho: 80.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 50.0 g
- Laranja, pêra, crua: 90.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 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 cozido com legumes -> Higienize o frango retirando gorduras visíveis, corte em cubos e coloque para cozinhar junto com os temperos. Após passado o tempo de cozimento, acrescente os legumes e adicione o extrato para formar o molho.

Laranja: Higienizar, cortar e servir.

EJA 1ª e 3ª semana
04 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável:
RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-
13001

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Batata Doce com carne bovina acebolada EJA		
Energia (kcal)	239,2	239,2	450,0
Energia (kj)	998,3	998,3	--
Proteína (g)	12,4	12,4	14,0
Lipídios (g)	7,4	7,4	11,3
Colesterol (mg)	28,0	28,0	--
Carboidratos (g)	30,8	30,8	73,1
Fibra Alimentar (g)	3,1	3,1	6,3
Cálcio (mg)	30,7	30,7	200,0
Magnésio (mg)	32,9	32,9	71,0
Ferro (mg)	1,3	1,3	2,6
Sódio (mg)	145,6	145,6	400,0
Zinco (mg)	2,5	2,5	1,9
Retinol (mcg)	1,0	1,0	--
RE (mcg)	49,8	49,8	--
Vitamina C (mg)	36,1	36,1	17,0
Saturados (g)	1,8	1,8	--
Monoinsaturados (g)	2,1	2,1	--
Poliinsaturados (g)	3,1	3,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Batata Doce com
carne bovina
acebolada EJA

Ingredientes

- Batata, doce, cozida: 130.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 50.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Melancia, crua: 80.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Batata doce:

Higienizar, cozinhar, descascar, cortar em rodela e servir.

Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos, cozinhar com extrato de tomate, cebola em tiras e sal.

Melancia: Higienizar, cortar e servir.

EJA 1ª e 3ª semana
05 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN): Responsável:

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Sopa de Legumes com macarrão e frango EJA		
Energia (kcal)	480,8	480,8	450,0
Energia (kj)	2.004,9	2.004,9	--
Proteína (g)	21,3	21,3	14,0
Lipídios (g)	7,9	7,9	11,3
Colesterol (mg)	29,5	29,5	--
Carboidratos (g)	79,8	79,8	73,1
Fibra Alimentar (g)	5,3	5,3	6,3
Cálcio (mg)	40,0	40,0	200,0
Magnésio (mg)	53,9	53,9	71,0
Ferro (mg)	1,3	1,3	2,6
Sódio (mg)	277,2	277,2	400,0
Zinco (mg)	1,4	1,4	1,9
Retinol (mcg)	1,4	1,4	--
RE (mcg)	274,3	274,3	--
Vitamina C (mg)	9,5	9,5	17,0
Saturados (g)	1,3	1,3	--
Monoinsaturados (g)	1,8	1,8	--
Poliinsaturados (g)	3,0	3,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Sopa de Legumes
com macarrão e
frango EJA

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 30.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Beterraba, cozida: 20.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Frango, peito, sem pele, cru: 50.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 90.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Repolho, branco, cru: 15.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

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

Refogue a cebola e a filé de frango em um fio de óleo, deixe até o frango cozinhar. Acrescente os itens reservados e misture.

Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macios.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Sirva a sopa

EJA 1ª e 3ª semana
06 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRM) / Responsável:
RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-
13001 *Luciana*
Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Arroz cozido acompanhado de stroganoff de frango EJA		
Energia (kcal)	622,8	622,8	450,0
Energia (kj)	1.252,4	1.252,4	--
Proteína (g)	23,1	23,1	14,0
Lipídios (g)	13,2	13,2	11,3
Colesterol (mg)	40,6	40,6	--
Carboidratos (g)	103,9	103,9	73,1
Fibra Alimentar (g)	12,8	12,8	6,3
Cálcio (mg)	245,3	245,3	200,0
Magnésio (mg)	56,9	56,9	71,0
Ferro (mg)	4,4	4,4	2,6
Sódio (mg)	371,4	371,4	400,0
Zinco (mg)	1,0	1,0	1,9
Retinol (mcg)	73,0	73,0	--
RE (mcg)	82,0	82,0	--
Vitamina C (mg)	139,1	139,1	17,0
Saturados (g)	17,7	17,7	--
Monoinsaturados (g)	3,1	3,1	--
Poliinsaturados (g)	3,6	3,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,2	0,2	--

Preparações

Arroz cozido
acompanhado de
stroganoff de
frango EJA

Ingredientes

- Arroz Parboilizado: 90.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Milho, amido, cru: 2.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 20.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 170.0 g
- Frango, peito, sem pele, cru: 40.0 g

Modo de Preparo:

Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Stroganoff de frango:

Retire possíveis exceções de gordura, corte em cubos. Em uma panela, misture o frango, o alho e o sal. Em uma frigideira grande coloque óleo e doure a cebola. Junte o frango temperado até que esteja dourado. Adicione o extrato de tomate e mexa. Incorpore o leite acrescido de amido de milho e retire do fogo antes de ferver.

Goiaba: Higienizar e servir.



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: 2020

<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 laranja.	Macarronada ao molho de tomate brasileiro com coxa e sobrecoxa. Suco de polpa	Cuscuz de milho acompanhado de frango coxa e sobrecoxa cozido. <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Arroz doce <u>Sobremesa:</u> Banana	Cuscuz de milho acompanhado de ovos mexidos temperados. <u>Sobremesa:</u> Laranja.
	Bolinho ovos tipo bacia, laranja.	Alho, açúcar, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, ervilha, frango coxa e sobrecoxa, macarrão espaguete, milho, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Alho, aveia em flocos finos, cebola, cominho, colorau, farinha de milho, frango coxa e sobrecoxa, melancia, óleo de soja, sal, tomate.	Açúcar, água, arroz branco, banana, leite de coco, leite integral em pó.	Aveia em flocos finos, cebola, colorau, flocão de milho, ovo de galinha, laranja, margarina com sal, sal e tomate.

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	490,1	78,7	15,8	13,6	7,4	63,8	169,4	108,0	2,5	70,3	2,0	293,3

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. Pamela Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226


Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 13001

Relatório Nutricional dos Cardápios

EJA 2ª e 4ª semana
09 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 19 - 30 anos

Alunos Atendidos: 246

Nutricionista (CRN) / Responsável:

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 *JH*

Categoria: EJA

Refeições: Jantar

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Jantar	ATUAL	FNDE
	Bolinho acompanhado de laranja EJA		
Energia (kcal)	488,0	488,0	450,0
Energia (kj)	277,2	277,2	--
Proteína (g)	7,4	7,4	14,0
Lipídios (g)	20,0	20,0	11,3
Colesterol (mg)	40,1	40,1	--
Carboidratos (g)	71,7	71,7	73,1
Fibra Alimentar (g)	2,7	2,7	6,3
Cálcio (mg)	120,1	120,1	200,0
Magnésio (mg)	27,6	27,6	71,0
Ferro (mg)	2,1	2,1	2,6
Sódio (mg)	211,1	211,1	400,0
Zinco (mg)	0,6	0,6	1,9
Retinol (mcg)	66,4	66,4	--
RE (mcg)	1,8	1,8	--
Vitamina C (mg)	97,2	97,2	17,0
Saturados (g)	4,6	4,6	--
Monoinsaturados (g)	9,6	9,6	--
Poliinsaturados (g)	3,5	3,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Bolinho
acompanhado de
laranja EJA

Ingredientes

- Bolinho de Ovos: 100.0 g
- Laranja, péra, crua: 180.0 g

Modo de Preparo:

Laranja: Higienizar, cortar e servir.
Sirva o bolinho de ovos acompanhado da laranja

EJA 2ª e 4ª semana
10 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN): Responsável:
RT- Pâmella Shayane Lima Melo / QT-
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-
13001

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Macarronada ao molho brasileiro com coxa e sobrecoxa EJA		
Energia (kcal)	522,9	522,9	450,0
Energia (kj)	2.180,5	2.180,5	--
Proteína (g)	23,7	23,7	14,0
Lipídios (g)	9,5	9,5	11,3
Colesterol (mg)	66,5	66,5	--
Carboidratos (g)	85,1	85,1	73,1
Fibra Alimentar (g)	5,0	5,0	6,3
Cálcio (mg)	37,0	37,0	200,0
Magnésio (mg)	47,6	47,6	71,0
Ferro (mg)	2,0	2,0	2,6
Sódio (mg)	302,1	302,1	400,0
Zinco (mg)	2,4	2,4	1,9
Retinol (mcg)	0,4	0,4	--
RE (mcg)	218,0	218,0	--
Vitamina C (mg)	625,6	625,6	17,0
Saturados (g)	1,9	1,9	--
Monoinsaturados (g)	2,4	2,4	--
Poliinsaturados (g)	3,7	3,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Macarronada ao
molho brasileiro
com coxa e
sobrecoxa EJA

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Açúcar, cristal: 10.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Ervilha, enlatada, drenada: 14.0 g
- Milho, verde, enlatado, drenado: 17.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 50.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 80.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Acerola, polpa, congelada: 100.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Polpa de acerola:

Bater no liquidificador com açúcar e servir.

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Frango desfiado:

Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar, desfiar e reservar.

Acrescentar ao frango, o milho e ervilha o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espagete.

EJA 2ª e 4ª semana
11 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável:
RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-
13001

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Cuscuz de milho com coxa e sobrecoxa. Sobremesa: Melancia EJA		
Energia (kcal)	511,4	511,4	450,0
Energia (kj)	770,9	770,9	--
Proteína (g)	21,6	21,6	14,0
Lípidios (g)	11,9	11,9	11,3
Colesterol (mg)	66,5	66,5	--
Carboidratos (g)	82,8	82,8	73,1
Fibra Alimentar (g)	12,9	12,9	6,3
Cálcio (mg)	25,7	25,7	200,0
Magnésio (mg)	107,3	107,3	71,0
Ferro (mg)	3,1	3,1	2,6
Sódio (mg)	271,4	271,4	400,0
Zinco (mg)	3,2	3,2	1,9
Retinol (mcg)	42,7	42,7	--
RE (mcg)	66,4	66,4	--
Vitamina C (mg)	8,6	8,6	17,0
Saturados (g)	2,3	2,3	--
Monoinsaturados (g)	3,3	3,3	--
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

Cuscuz de milho
com coxa e
sobrecoxa.
Sobremesa:
Melancia EJA

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Flocão de milho: 90.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Melancia, crua: 100.0 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.

Coxa e sobrecoxa > Higienize o frango retirando gorduras visíveis, corte em cubos e coloque para cozinhar junto com os temperos. Após passado o tempo de cozimento, adicione o extrato para formar o molho.

Melancia: Higienizar, Cortar e servir

EJA 2ª e 4ª semana
12 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável:
RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-
13001 *JTB*

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Arroz doce EJA		
Energia (kcal)	410,9	410,9	450,0
Energia (kj)	1.302,1	1.302,1	--
Proteína (g)	10,8	10,8	14,0
Lipídios (g)	14,6	14,6	11,3
Colesterol (mg)	25,5	25,5	--
Carboidratos (g)	62,3	62,3	73,1
Fibra Alimentar (g)	2,1	2,1	6,3
Cálcio (mg)	285,5	285,5	200,0
Magnésio (mg)	55,0	55,0	71,0
Ferro (mg)	1,7	1,7	2,6
Sódio (mg)	330,8	330,8	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)	16,6	16,6	17,0
Saturados (g)	9,7	9,7	--
Monoinsaturados (g)	2,6	2,6	--
Poliinsaturados (g)	0,7	0,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,3	--

Preparações

Arroz doce EJA

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 80.0 g
- Açúcar, cristal: 10.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Leite, de coco: 30.0 ml
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Dilua o leite em pó na água.

Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água.

Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo.

Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa.

Disponha nos pratos ou canecas.

Banana: sirva.

EJA 2ª e 4ª semana
13 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 19 - 30 anos
Alunos Atendidos: 246
Nutricionista (CRN) / Responsável:
RT- Pamella Shayane Lima Melo / QT-
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-
13001

Categoria: EJA
Refeições: Jantar

Composição Nutricional

	Jantar	ATUAL	FNDE
	Cuscuz acompanhado de ovos mexidos temperados. Sobremesa: Laranja EJA		
Energia (kcal)	517,5	517,5	450,0
Energia (kj)	798,1	798,1	--
Proteína (g)	15,5	15,5	14,0
Lipídios (g)	11,9	11,9	11,3
Colesterol (mg)	178,0	178,0	--
Carboidratos (g)	91,4	91,4	73,1
Fibra Alimentar (g)	14,3	14,3	6,3
Cálcio (mg)	71,6	71,6	200,0
Magnésio (mg)	114,1	114,1	71,0
Ferro (mg)	3,4	3,4	2,6
Sódio (mg)	351,3	351,3	400,0
Zinco (mg)	2,4	2,4	1,9
Retinol (mcg)	101,4	101,4	--
RE (mcg)	7,2	7,2	--
Vitamina C (mg)	99,1	99,1	17,0
Saturados (g)	3,0	3,0	--
Monoinsaturados (g)	3,6	3,6	--
Poliinsaturados (g)	3,7	3,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Cuscuz
acompanhado de
ovos mexidos
temperados.
Sobremesa:
Laranja EJA

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Flocão de milho: 90.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Laranja, pêra, crua: 180.0 g

Modo de Preparo:

Cuscuz de milho > Em um recipiente punha 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. Punha 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.

Ovo mexido temperado: Higienize o tomate e a cebola, corte em pedaços pequenos e em uma frigideira refogue em margarina derretida. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal, colorau e mexa.

Misture o cuscuz com o ovo e sirva.

Laranja: Corte em quatro partes, retire a casca e sirva.