

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPECERICA  
 Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE  
 Cardápio de Merenda Escolar - Ensino Especial - EJA (19 a 60 anos)

Semana 01

2ª f. 28/05	<b>Macarrão à bolonhesa</b> (macarrão parafuso, carne moída, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*)
3ª f. 29/05	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Frango com legumes</b> (frango, cenoura, vagem, chuchu, cheiro verde)
4ª f. 30/05	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão tropeiro</b> (feijão, pernil, ovo, couve, cebola, farinha de mandioca)
5ª f. 31/05	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Carne de panela</b> (carne em cubos, batata, cenoura, tomate, cebola, cheiro verde)
6ª f. 01/06	<b>Galinhada</b> (arroz, frango, cenoura, abobrinha, pimentão, milho, cheiro verde) <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Couve-flor cozida</b>

\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

**SOBREMESA:** Fruta - 1 fatia ou 1 unidade pequena ou  $\frac{1}{2}$  unidade grande ( $\cong 100g$ ). Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Semana 02

2ªf. 05/06	<p><b>Macarrão colorido</b> (macarrão parafuso, carne moída, abobrinha, cenoura, tomate, vagem, cebola, cheiro verde)</p> <p><b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*)</p>
3ªf. 06/06	<p><b>Arroz branco</b></p> <p><b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*)</p> <p><b>Carne com mandioca</b> (carne em cubos, mandioca, cebola, cheiro verde)</p> <p><b>Salada de pepino e tomate</b></p>
4ª f. 07/06	<p><b>Arroz branco</b></p> <p><b>Feijão inteiro</b></p> <p><b>Pernil com batata</b> (pernil, batata, cebola, cheiro verde)</p> <p><b>Salada de alface e tomate</b></p>
5ªf. 08/06	<p><b>Galinhada</b> (arroz, frango, cenoura, abobrinha, pimentão, milho, cheiro verde)</p> <p><b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*)</p>
6ª f. 09/06	<p><b>Arroz branco</b></p> <p><b>Tutu de feijão</b> (feijão, farinha de mandioca)</p> <p><b>Pernil com purê de moranga</b> (pernil, moranga, margarina, cebola, cheiro verde)</p>

\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

**SOBREMESA:** Fruta - 1 fatia ou 1 unidade pequena ou  $\frac{1}{2}$  unidade grande ( $\cong 100g$ ). Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Semana 03

2ª f. 12/06	<b>Canjica doce</b> (Leite**, milho de canjica, açúcar, canela em pó)
3ª f. 13/06	<b>Arroz branco</b>
	<b>Feijão inteiro</b> (feijão, tempero)
	<b>Purê de batata doce com frango</b> (Batata doce, margarina, frango, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde)
	<b>Salada de beterraba com cenoura</b>
4ª f. 14/06	<b>Arroz branco</b>
	<b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*)
	<b>Farofinha colorida com pernil</b> (farinha de mandioca, pernil, ovo, couve, cenoura, cebola, cheiro verde)
5ª f. 15/06	Feriado
6ª f. 16/06	Recesso escolar

\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

\*\* Fazer separado com leite de soja para alunos intolerantes e alérgicos ao leite de vaca.

**SOBREMESA:** Fruta - 1 fatia ou 1 unidade pequena ou  $\frac{1}{2}$  unidade grande ( $\cong 100g$ ). Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Semana 04

2ª f. 19/06	<b>Macarrão "na chapa"</b> (macarrão espaguete, pernil, couve-flor, repolho, cenoura, pimentão, cebola, cheiro verde) <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*, tempero, óleo)
3ª f. 20/06	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Polenta com molho de carne</b> (fubá, carne moída, extrato de tomate, cebola, cheiro verde) <b>Salada de abobrinha e beterraba</b>
4ª f. 21/06	<b>Galinhada</b> (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cebola, cheiro verde) <b>Tutu de feijão</b> (feijão, farinha de mandioca)
5ª f. 22/06	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Carne com inhame</b> (carne em cubos, inhame, cheiro verde) <b>Salada de alface e tomate</b>
6ª f. 23/06	<b>Arroz colorido com frango</b> (arroz, frango, cenoura, beterraba, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) <b>Feijão inteiro</b>

\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar.

**SOBREMESA:** Fruta - 1 fatia ou 1 unidade pequena ou  $\frac{1}{2}$  unidade grande ( $\cong 100g$ ). Somente servir suco se a fruta não estiver em condições de ser consumida in natura.

Composição nutricional (média das refeições):

	Energia	Carboidrato	Gordura	Proteína	Fibra	Vit. A	Vit. C	Cálcio	Magnésio	Zinco	Ferro	Sódio
	448,6 kcal	77,8 g	10,2 g	17,1 g	10,8 g	249,0 µg	31,9 mg	65,7 mg	61,1 mg	2,1 mg	2,5mg	519,2 mg
% adeq 19-30a	99,7 %	106,4 %	90,5 %	121,8 %	170,4 %	155,6%	187,8 %	32,8 %	86,1 %	108,2 %	95,3 %	-
% adeq 31-60ª	103,1%	110,6%	93,8%	125,4%	188,4%	155,6%	187,8%	29,9%	82,6%	108,2%	118,0%	-

Quantidade de frutas e hortaliças/semana: 706,8g (mín. 200g); Teor de sódio acima da recomendação (máx. 400mg)

  
Juliana Medeiros Leão - Nutricionista CRN-9 12337