



ENSINO MÉDIO E EJA - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA C/ PURÊ DE BATATA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA COM MANDIOCA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA
CALORIAS: 465,04kcal CARBOIDRATOS: 75,40g PROTEÍNAS: 21,10g GORDURAS: 8,65g	CALORIAS: 348,50kcal CARBOIDRATOS: 54,46g PROTEÍNAS: 21,55g GORDURAS: 4,52g	CALORIAS: 419,45kcal CARBOIDRATOS: 70,03g PROTEÍNAS: 20,03g GORDURAS: 6,79g	CALORIAS: 421,42kcal CARBOIDRATOS: 66,87g PROTEÍNAS: 20,86g GORDURAS: 4,42g	CALORIAS: 391,21kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 18,14g GORDURAS: 5,09g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



ENSINO MÉDIO E EJA - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA FRUTA	ARROZ A GREGA C/ MILHO E CENOURA FRANGO SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA C/ ABÓBORA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM PURÊ DE BATATA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA
CALORIAS: 431,96kcal CARBOIDRATOS: 67,59g PROTEÍNAS: 18,16g GORDURAS: 10,16g	CALORIAS: 361,77kcal CARBOIDRATOS: 55,16g PROTEÍNAS: 21,43g GORDURAS: 5,81g	CALORIAS: 382,21kcal CARBOIDRATOS: 61,20g PROTEÍNAS: 19,91g GORDURAS: 6,73g	CALORIAS: 421,42kcal CARBOIDRATOS: 66,87g PROTEÍNAS: 24,96g GORDURAS: 5,68g	CALORIAS: 391,21kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 18,14g GORDURAS: 5,09g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



ENSINO MÉDIO E EJA - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

3ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA FRUTA	ARROZ C/ FRICASSÊ DE FRANGO A LA MARIA GRACIETTE BATATA PALHA SALADA GELATINA	ARROZ C/ FEIJÃO CARNE BOVINA C/ MANDIOCA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA
CALORIAS: 376,51kcal CARBOIDRATOS: 62,86g PROTEÍNAS: 18,87g GORDURAS: 5,73g	CALORIAS: 348,50kcal CARBOIDRATOS: 54,46g PROTEÍNAS: 21,55g GORDURAS: 4,52g	CALORIAS: 420,30kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 20,05g GORDURAS: 6,79g	CALORIAS: 468,97kcal CARBOIDRATOS: 73,58g PROTEÍNAS: 21,53g GORDURAS: 9,69g	CALORIAS: 410,97kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 22,74g GORDURAS: 5,09g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



ENSINO MÉDIO E EJA - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

4ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM ESTROGONOFE DE FRANGO C/ MILHO BATATA PALHA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM PURÊ DE BATATA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA MAÇÃ	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 390,46kcal CARBOIDRATOS: 60,33g PROTEÍNAS: 20,06g GORDURAS: 6,06g	CALORIAS: 365,37kcal CARBOIDRATOS: 64,24g PROTEÍNAS: 12,25g GORDURAS: 5,07g	CALORIAS: 382,13kcal CARBOIDRATOS: 61,09g PROTEÍNAS: 20,06g GORDURAS: 6,73g	CALORIAS: 421,42kcal CARBOIDRATOS: 66,87g PROTEÍNAS: 24,96g GORDURAS: 5,68g	CALORIAS: 417,50kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 17,34g GORDURAS: 8,38g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



ENSINO MÉDIO E EJA - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA FRUTA	ARROZ A GREGA C/ MILHO E CENOURA FRANGO SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA C/ ABÓBORA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM PURÊ DE BATATA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA
CALORIAS: 431,96kcal CARBOIDRATOS: 67,59g PROTEÍNAS: 18,16g GORDURAS: 10,16g	CALORIAS: 361,77kcal CARBOIDRATOS: 55,16g PROTEÍNAS: 21,43g GORDURAS: 5,81g	CALORIAS: 382,21kcal CARBOIDRATOS: 61,20g PROTEÍNAS: 19,91g GORDURAS: 6,73g	CALORIAS: 421,42kcal CARBOIDRATOS: 66,87g PROTEÍNAS: 24,96g GORDURAS: 5,68g	CALORIAS: 391,21kcal CARBOIDRATOS: 70,22g PROTEÍNAS: 18,14g GORDURAS: 5,09g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				