



PREFEITURA MUNICIPAL DE AMÉRICO BRASILIENSE
Avenida Eugênio Voltarel, nº 25 - Centro - Américo Brasiliense - SP
CARDÁPIOS - MUNICIPAL - MARÇO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos - EJA



RTs: Leidiane Andressa Galvão Moreira/ Ana Carolina Dal Bianco Garcia

EMEF. DR JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	27-fev	28-mar	1-mar	2-mar	3-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio Merenda Manhã 09:55h			Arroz, Carne Moída Colorida (cenoura, batata e milho), Melancia	Arroz, Feijão, Pernil Suíno Refogado, Salada de Couve	Arroz, Feijão, Frango Moreno, Maçã

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
	390,27	59,46	16,23	9,28

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE AMÉRICO BRASILIENSE
Avenida Eugênio Voltarel, nº 25 - Centro - Américo Brasiliense - SP
CARDÁPIOS - MUNICIPAL - MARÇO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos - EJA



RTs: Leidiane Andressa Galvão Moreira/ Ana Carolina Dal Bianco Garcia

EMEF. DR JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	6-mar	7-mar	8-mar	9-mar	10-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio Lanche da manhã 09:55h	Arroz, Feijão, Pernil Acebolado, Salada de Repolho	Arroz, Frango Refogado com Cenoura, Maçã	Arroz, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada de Couve	Macarrão Primavera (patinho moído, mussarela, extrato de tomate e orégano) Salada de Alface	Arroz, Feijão, Carne Moída com Chuchu, Melancia

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
	351,68	55,42	16,05	6,91

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE AMÉRICO BRASILIENSE
Avenida Eugênio Voltarel, nº 25 - Centro - Américo Brasiliense - SP
CARDÁPIOS - MUNICIPAL - MARÇO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos - EJA



RTs: Leidiane Andressa Galvão Moreira/ Ana Carolina Dal Bianco Garcia

EMEF. DR JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	13-mar	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio Lanche da manhã 09:55h	Arroz, Estrogonoffe de Franco com Batata Palha	Arroz, Feijão, Pernil em Cubos com Mandioca, Farofa de Couve	Galinhada, (arroz, sobrecoca, milho, tomate, extrato de tomate, azeitonas e cheiro verde) Feijão, Maçã	Arroz, Almôndegas ao Sugo, Salada de Repolho Bicolor	Arroz, Carne em Cubos com Abóbora Refogada, Banana Nanica

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias				
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
	357,47	52,75	14,73	9,21

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE AMÉRICO BRASILIENSE
Avenida Eugênio Voltarel, nº 25 - Centro - Américo Brasiliense - SP
CARDÁPIOS - MUNICIPAL - MARÇO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos - EJA



RTs: Leidiane Andressa Galvão Moreira/ Ana Carolina Dal Bianco Garcia

EMEF. DR JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	20-mar	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio Lanche da manhã 09:55h	SEM AULA	FERIADO	Arroz, Almôndegas ao Sugo, Repolho Refogado com Tomate	Arroz, Feijão, Frango Acebolado, Abacaxi	Arroz, Feijão, Carne Moída com Abobrinha, Salada de Beterraba

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
345,37	53,24	16,61	6,88

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE AMÉRICO BRASILIENSE
Avenida Eugênio Voltarel, nº 25 - Centro - Américo Brasiliense - SP
CARDÁPIOS - MUNICIPAL - MARÇO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos - EJA



RTs: Leidiane Andressa Galvão Moreira/ Ana Carolina Dal Bianco Garcia

EMEF. DR JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio Lanche da manhã 09:55h	Macarrão com Salsicha, Salada de Acelga	Arroz, Estrogonoffe de Carne, Batata Palha, Banana	Arroz, Feijão, Sobrecoxa com Milho, Salada de Couve	Polenta ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface	Arroz, Feijão, Carne em Cubos com Mandioca, Melancia
Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
	355,53	54,03	15,5	8,21	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011