



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



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

EMEF DR. JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	29-mai	30-mai	31-mai	1-jun	2-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio: EJA 20:30h	Arroz, Pernil Refogado, Mandioca ao Vinagrete	Arroz, Feijão, Sobrecoxa com Cenoura e Milho, Maça	Polenta Cremosa ao Molho com Carne Moída, Salada de Almeirão	Arroz, Feijão, Carne Moída com Abobrinha, Banana Nanica	Arroz, Frango Refogado com Cenoura, Salada de Beterraba

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
	317,00	52,71	16,29	4,07

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 - JUNHO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos do EJA



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

EMEF DR. JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	5-jun	6-jun	7-jun	8-jun	9-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio: EJA 20:30h	Arroz, Feijão, Pernil com Mandioca	Arroz, Carne em Cubos com Abóbora, Banana Nanica	Arroz, Feijão, Frango Moreno, Salada de Couve	FERIADO	FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
	319,93	54,14	17,28	6,09

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 - JUNHO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos do EJA



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

EMEF DR. JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio: EJA 20:30h	Arroz, Carne Moída com Abóbora, Maçã	Arroz, Feijão, Pernil Acebolado, Farofa de Couve	Macarrão Primavera (patinho moído, mussarela, extrato de tomate e orégano) Salada de Repolho	Arroz com Cenoura, Almondegas ao Sugo, Banana Nanica	Galinhada, (arroz, sobrecoxa, milho, tomate, extrato de tomate, azeitonas e cheiro verde) Feijão, Salada de Beterraba

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias				
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
	344,23	56,7	15,61	5,47

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 - JUNHO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos do EJA



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

EMEF DR. JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	19-jun	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio: EJA 20:30h	Arroz, Feijão, Pernil com Batata Doce, Maçã	Arroz, Estrogonoffe de Frango com Batata Palha, Salada de Acelga	Arroz, Carne em Cubos com Cenoura, Melancia	Arroz, Feijão, Sobrecoxa ao Molho com Batata, Salada de Couve	Arroz, Salsicha ao Molho Salada de Repolho Bicolor

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias				
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)
	383,12	72,46	15,91	8,14

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 - JUNHO 2023 - PERÍODO NOITE
Alunos do EJA



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

EMEF DR. JOÃO BAPTISTA PEREIRA DE ALMEIDA

DATA	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio: EJA 20:30h	Arroz, Carne Moída com Tomate, Salada de Repolho	Macarrão Primavera (patinho moído, mussarela, extrato de tomate e orégano) Salada de Repolho	Arroz, Feijão, Frango Moreno, Salada de Couve	Arroz, Estrogonoffe de Carne, Salada de Acelga	Arroz, Feijão, Pernil Acebolado, Banana Nanica
Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
	320,07	49,71	16,07	5,42	

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