

Cardápio: Ensino de Jovens e Adultos - EJA
Ano: 2018

• **Refeições Salgadas – 200 dias**

	Preparação / Ingredientes / Valor per capita		Frequência (Dias)
1	Cubos de carne cozidos com batata, arroz Carne bovina pá- 35g Batata- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Vinagre – 2ml	10
2	Carne guisada com abóbora ,arroz Carne bovina – 35g Abóbora- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Vinagre – 2ml	10
3	Cozido de carne com cariru arroz Carne bovina – 35g Cariru – 5g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Vinagre – 2ml	10
4	Carne moída com arroz Carne moída – 30 Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml Sal-1g	Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Vinagre – 2ml	4
5	Macarronada de carne moída Carne bovina – 35g Macarrão -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g	4
6	Isca de carne com feijão verde e arroz. Isca de carne – 35g Feijão verde- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g	2
7	Tiras de carne cozida com cenoura, arroz. Carne bovina – 35g Cenoura- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g	10
8	Carne com batata doce, arroz. Carne bovina – 35g Batata doce- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Vinagre – 2ml	5
9	Frango guisado com batata doce e arroz. Frango – 35g Batata doce- 10g	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g	5

	Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	
10	Frango ensopado com couve, arroz. Frango – 35g Couve - 5g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	25
11	Frango guisado com cubos cozido de macaxeira, arroz. Frango – 35g Macaxeira- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	18
12	Arroz com galinha Frango – 35g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	10
13	Frango com maxixe e arroz Frango – 35g maxixe- 5g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	20
14	Frango cozido com quiabo, arroz Frango – 35g Quiabo- 05g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	20
15	Frango desfiado com jambu, arroz Frango – 35g Batata doce- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	2
16	Frango desfiado com Jambu, tucupi, arroz Frango – 35g jambu- 10g tucupi – 20ml Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	1
17	Frango desfiado com cenoura, arroz Frango – 35g Cenoura- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	2
18	Macarronada de frango com cenoura Frango – 35g Cenoura- 10g Macarrao -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	10

19	Macarronada de frango com couve Frango – 35g Couve- 10g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	10
20	Peixe ensopado com arroz Filé de peixe – 35g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml Sal-1g	Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	4
21	Peixe cozido com jambu, tucupi e arroz Filé de peixe – 35g Jambu- 10g tucupi – 20ml Arroz -35g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	1
22	Macarronada de sardinha Sardinha– 35g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml Sal-1g	Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	2
23	Omelete de couve com cenoura, macarrão Ovo – 1und Cenoura- 10g Couve – 5g Macarrao -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	5
24	Ovos mexidos com arroz Ovo – 1und Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml Sal-1g	Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	5
25	Farofa de ovos e arroz com couve Ovo – 1und farinha de mandioca – 10g couve – 5g arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão – 2g	5

Carmen Lúcia de O. Brandão

CRN nº 52-7ª Região