



Cardápio EJA - NOVEMBRO/DEZEMBRO 2023



| | 27/11/2023 (Segunda-feira) | 28/11/2023 (Terça-feira) | 29/11/2023 (Quarta-feira) | 30/11/2023 (Quinta-feira) | 01/12/2023 (Sexta-feira) |
|--|--|---|--|---|--|
| JANTAR | Arroz Branco Estrogonofe de frango com batata palha Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Pavê de chocolate com biscoito maisena | Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho com cenoura ralada Maçã | Risoto de frango (cenoura, milho, ervilha salsa) Salada de beterraba Banana | Arroz, Feijão Preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja | COFFEE Mini Pizza/ Buraco quente Pipoca/ Picolé Bolo de cenoura com cobertura Café/ Suco individual |
| LANCHE DA SAÍDA | NECTARINA | BANANA | AMEIXA | MAÇÃ | DOCE |
| *Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos. | | | | | |

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-----------|---------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| EJA | Adultos | 1339,98 | 179 | 69 | 41 |

| DATAS COFFEE EJA | |
|------------------|--------|
| LORENA | 28/nov |
| ANCHIETA | 29/nov |
| DOM PEDRO | 30/nov |
| NÓBREGA | 01/dez |
| RUI BARBOSA | 01/dez |

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Brás Food

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio EJA - DEZEMBRO 2023



| | 04/12/2023 (Segunda-feira) | 05/12/2023 (Terça-feira) | 06/12/2023 (Quarta-feira) | 07/12/2023 (Quinta-feira) | 08/12/2023 (Sexta-feira) |
|------------------------|---|---|---|--|---|
| JANTAR (19h) | Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Melancia | Arroz com cenoura, feijão Moqueca (pimentão, cebola, coentro, tomate) Laranja | Risoto de frango (cenoura, abobrinha, salsa) Maçã | Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Melão | Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de cenoura ralada Banana |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | BANANA | MEXERICA | PERA | MAÇÃ |

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidios (g) |
|-----------|---------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| EJA | Adultos | 1354,3 | 152 | 76 | 49 |

Sairley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Brás Food

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. e Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio EJA - DEZEMBRO 2023



| | 11/12/2023 (Segunda-feira) | 12/12/2023 (Terça-feira) | 13/12/2023 (Quarta-feira) | 14/12/2023 (Quinta-feira) | 15/12/2023 (Sexta-feira) |
|------------------------|---|--|--|--|--|
| JANTAR 19H | Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata, cenoura e soja Laranja | Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melão | Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com abobrinha Maçã | Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de escarola com beterraba ralada Melancia | Sopa de legumes com frango (cenoura, chuchu, batata, macarrão para sopa) Maçã |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | BANANA | PERA | BANANA | MEXERICA |

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-----------|---------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| EJA | Adultos | 1324,85 | 156 | 72 | 46 |

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Brás Food

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio EJA - DEZEMBRO 2023



| | 18/12/2023 (Segunda-feira) | 19/12/2023 (Terça-feira) | 20/12/2023 (Quarta-feira) | 21/12/2023 (Quinta-feira) | 22/12/2023 (Sexta-feira) |
|------------------------|--|---|--|---------------------------|--------------------------|
| JANTAR 19H | Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja | Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Suco de goiaba | Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Maçã | Reunião de pais e mestres | Reunião Pedagógica |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | MEXERICA | PERA | | |

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-----------|---------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| EJA | Adultos | 950,52 | 118 | 51 | 31 |

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Brás Food

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. O Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE