



Cardápio I EJA - Maio 2024



| | 13/05/2024 (Segunda-feira) | 14/05/2024 (Terça-feira) | 15/05/2024 (Quarta-feira) | 16/05/2024 (Quinta-feira) | 17/05/2024 (Sexta-feira) |
|----------------------------|---|--|--|---|---|
| DESJEJUM (7h) | Café/logurte de morango | Café/Leite com cacau | Café/ Suco de goiaba | Café/ Suco de melancia | Café/ cha matte |
| LANCHE (13h) | Biscoito cream cracker | Pão hot dog com margarina | Torta de legumes | Pão de forma integral com manteiga | Bolo |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Arroz, Feijão Ovo cozido com azeite e salsa Salada de batata com cenoura Laranja | Risoto de frango abobrinha, cenoura e salsa Salada de grão de bico com tomate e salsa Melão | Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura e chuchu Salada de alface Melancia | Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de repolho com cenoura Banana | Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã |
| LANCHE DA SAÍDA | PERA | MAÇÃ | BANANA | DOCE DE LEITE | Suco individual de laranja (Agricultura familiar) |

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

Composição nutricional (Média semanal)

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-----------|-------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| EJA | | 868,01 | 136 | 34 | 24 |

Sáirley 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 I EJA - Maio 2024



| | 20/05/2024 (Segunda-feira) | 21/05/2024 (Terça-feira) | 22/05/2024 (Quarta-feira) | 23/05/2024 (Quarta-feira) | 24/05/2024 (Quarta-feira) |
|---|--|--|--|---|---|
| DESJEJUM (7h) LANCHE (13h) | Café/Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco | Café/ Suco de abacaxi Pão de hot dog com margarina | Café/Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão | Café/Suco de uva Torta de legumes | café/ Suco de abacaxi Rosquinha de coco |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Macarrão alho e óleo Frango ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Laranja | Arroz ,Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Maçã | Sopa de legumes com carne (batata, chuchu, abóbora e macarrão para sopa) Banana | Arroz, Feijão Carne moída com milho e cenoura Salada de pepino com tomate Melancia | Arroz, Feijão Frango com abóbora Farofa rica Suco de Manga |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | PERA | GOIABA | BANANA | MEXERICA |
| *Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos. | | | | | |
| Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h. | | | | | |

Composição nutricional (Média semanal)

| Categoria | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-----------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| EJA | 846 | 130 | 32 | 22 |

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



Cardápio I EJA - Maio 2024



| | 27/05/2024 (Segunda-feira) | 28/05/2024 (Terça-feira) | 29/05/2024 (Quarta-feira) | 30/05/2024 (Quinta-feira) | 31/05/2024 (Sexta-feira) |
|---|--|--|---|---------------------------|--------------------------|
| DESJEJUM (7h) LANCHE (13h) | Café/ Cha matte Pão hot dog com manteiga | Café/Suco individual de laranja (Agricultura Familiar) Bolo com cobertura de brigadeiro | Café/Suco de manga Pão de forma com pate de frango | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de beterraba cozida Laranja | Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão | Risoto de frango crocante (Arroz, frango, milho, cenoura ralada, salsa e batata palha) Maçã | | |
| LANCHE DA SAÍDA | PERA | MAÇÃ | DOCE DE BANANA (sem açúcar) | | |
| *Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos. | | | | | |
| *Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho recheado e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns". | | | | | |
| Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h. | | | | | |

169,2

Composição nutricional (Média semanal)

| Categoria | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidios (g) |
|-----------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| EJA | 824 | 132 | 32 | 21 |

Sáirley 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