



## 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)  |
|----------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>DESJEJUM (7h)</b>       | Café/logurte de morango   | Café/Leite com cacau   | Café/ Suco de goiaba   | Café/ Suco de melancia  | Café/ cha matte   |
| <b>LANCHE (13h)</b>        | Biscoito cream cracker  | Pão hot dog com margarina  | Torta de legumes   | Pão de forma integral com manteiga  | Bolo  |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b> | Arroz, Feijão<br>Ovo cozido com azeite e salsa<br>Salada de batata com cenoura<br>Laranja | Risoto de frango<br>abobrinha, cenoura e salsa<br>Salada de grão de bico com tomate e salsa<br>Melão | Macarrão ao sugo<br>Carne moída com cenoura e chuchu<br>Salada de alface<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com batata<br>Salada de repolho com cenoura<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Isca de frango acebolada<br>Creme de milho<br>Maçã |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>     | 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)   |
|---|--|--|--|---|---|
| <b>DESJEJUM (7h)</b><br><b>LANCHE (13h)</b>   | Café/Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco   | Café/ Suco de abacaxi<br>Pão de hot dog com margarina                  | Café/Leite com cacau<br>Pão de forma integral com requeijão                        | Café/Suco de uva<br>Torta de legumes  | café/ Suco de abacaxi<br>Rosquinha de coco                          |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>  | Macarrão alho e óleo<br>Frango ao molho<br>Salada de feijão branco com cenoura ralada<br>Laranja | Arroz ,Feijão preto<br>Pernil ao vinagrete<br>Virado de acelga<br>Maçã | Sopa de legumes com carne (batata, chuchu, abóbora e macarrão para sopa)<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Carne moída com milho e cenoura<br>Salada de pepino com tomate<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Frango com abóbora<br>Farofa rica<br>Suco de Manga |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>  | 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) |
|---|--|--|---|---------------------------|--------------------------|
| <b>DESJEJUM (7h)</b><br><b>LANCHE (13h)</b>   | Café/ Cha matte<br>Pão hot dog com manteiga  | Café/Suco individual de laranja (Agricultura Familiar)<br>Bolo com cobertura de brigadeiro         | Café/Suco de manga<br>Pão de forma com pate de frango   | FERIADO                   | PONTO FACULTATIVO        |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>  | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura<br>Salada de beterraba cozida<br>Laranja | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de repolho misto (verde e roxo)<br>Melão | Risoto de frango crocante<br>(Arroz, frango, milho, cenoura ralada, salsa e batata palha)<br>Maçã |                           |                          |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>  | 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.   |  |  |   |                           |                          |

### 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