



## Cardápio EJA - julho 2024



	01/07/2024 (Segunda-feira)	02/07/2024 (Terça-feira)	03/07/2024 (Quarta-feira)	04/07/2024 (Quinta-feira)	05/07/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café / Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Café / Café com leite Pão hot dog com margarina	Café/Suco de caju Torta de legumes	Café/ logurte de morango Pão de forma com requeijão	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de frango
<b>JANTAR</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozido com azeite e salsa Salada de beterraba ralada Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com chuchu Salada de grão de bico com cenoura ralada Melão	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de alface Melancia	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa Rica Suco de manga	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de repolho misto Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	GOIABA	MAÇA	BANANA	PÊRA	MEXERICA

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	788,98	120	40	17

*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 - JULHO/2024



	08/07/2024 (Segunda-feira)	09/07/2024(Terça-feira)	10/07/2024 (Quarta-feira)	11/07/2024 (Quinta-feira)	12/07/2024(Sexta-feira)
LANCHE	FACULTATIVO	FERIADO	Café / Leite com cacau Biscoito Cream craker	Café/Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Café/ Suco de abacaxi Bolo
JANTAR (19h)			Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Farofa Rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA			DOCE DE BANANA (SEM AÇUCAR)	BANANA	MAÇÃ

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	805,43	124	39	18

*Saírely 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 - JULHO 2024



	15/07/2024 (Segunda-feira)	16/07/2024 (Terça-feira)	17/07/2024 (Quarta-feira)	18/07/2024 (Quinta-feira)	19/07/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	RECESSO				
JANTAR 19H					
LANCHE DA SAÍDA					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos				

*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

	22/07/2024 (Segunda-feira)	23/07/2024 (Terça-feira)	24/07/2024 (Quarta-feira)	25/07/2024 (Quinta-feira)	26/07/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Chá mate Pão de forma com manteiga	Café/Suco de caju Biscoito Maisena	Café/ leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Suco de abacaxi Bolo	Café/ Suco de uva Cuscuz paulista de frango
<b>JANTAR 19H</b>	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de soja com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de repolho misto Maçã	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata)  Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Arroz Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de alface com tomate Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	PERA	BANANA	CARAMBOLA
<b>*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês</b>					
Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>					
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
EJA	Adultos	825,7	125	41	18

*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

	29/07/2024 (Segunda-feira)	30/07/2024 (Terça-feira)	31/07/2024 (Quarta-feira)	01/08/2024 (Quinta-feira)	02/08/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café / leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	<b>Café / Suco individual</b> <b>*Bolo com cobertura de brigadeiro</b>	Café / Café com leite Biscoito cream Craker	Café / Suco de chá mate Pão de forma com manteiga	Café/ Suco de goiaba Torta de legumes
<b>JANTAR 19H</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de beterraba ralada Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com chuchu Salada de feijão fradinho com tomate e salsa Melão	Sopa de frango com legumes (cenoura, mandioca, chuchu e macarrão para sopa)  Mexerica	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Farofa Rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	GOIABA	MAÇA	BANANA	PERA	DOCE DE BANANA (SEM AÇUCAR)

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*Aniversariantes do mês

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	792,1	71	22	13

*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