



## Cardápio EJA - AGOSTO-2024



	05/08/2024 (Segunda-feira)	06/08/2024 (Terça-feira)	07/08/2024 (Quarta-feira)	08/08/2024 (Quinta-feira)	09/08/2024 (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/ Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
<b>JANTAR</b>	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu) Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	PERA	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	747	115	38	15

*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 - AGOSTO 2024



	12/08/2024 (Segunda-feira)	13/08/2024 (Terça-feira)	14/08/2024(Quarta-feira)	15/08/2024 (Quinta-feira)	16/08/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Café com leite Pão de forma integral com Manteiga	Café/ Suco de manga Bolo	<b>Feriado</b>	<b>Ponto Facultativo</b>
<b>JANTAR (19h)</b>	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com chuchu Salada de acelga com beterraba Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com chuchu Salada de grão de bico com cenoura e tomate Maçã		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	GOIABA	MAÇÃ	PERA		

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade				
EJA	Adultos	509	83	15	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

	19/08/2024 (Segunda-feira)	20/08/2024 (Terça-feira)	21/08/2024 (Quarta-feira)	22/08/2024 (Quinta-feira)	23/08/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Café/ Café com leite Pão hot dog com Requeijão	Café/ Iogurte de Morango Biscoito maisena	Café/ Suco de Melancia Cuscuz paulista de frango	Café/ Chá mate Torta de sardinha
<b>JANTAR 19H</b>	Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango ao molho Salada feijão branco e cenoura ralada Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Risoto de frango com abobrinha e cenoura Salada de alface Laranja	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, feijão Frango acebolado Creme de milho Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PAÇOCA	BANANA	CARAMBOLA	KIWI

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

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
EJA	Adultos	768	120	36	16

*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

	26/08/2024 (Segunda-feira)	27/08/2024 (Terça-feira)	28/08/2024 (Quarta-feira)	29/08/2024 (Quinta-feira)	30/08/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Café com leite Pão de forma integral com manteiga	Café/ Chá mate Torta de frango	Café/ Leite com cacau Biscoito Maisena	Café/ *Suco individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
<b>JANTAR 19H</b>	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de soja com cenoura e couve flor Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de acelga com beterraba Melão	Sopa de Legumes com frango (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa)  Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abobrinha Farofa rica Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de alface com tomate Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇUCAR)	BANANA	PERA	KIWI
<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>					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
EJA	Adultos	762	122	37	14

*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