



Cardápio I EJA -SETEMBRO 2024



	02/09/2024 (segunda-feira)	03/09/2024 (Terça-feira)	04/09/2024 (Quarta-feira)	05/09/2024 (Quinta-feira)	06/09/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Café/Leite com Cacau	Café/Leite com Cacau	Café/cha matte	Café/Suco de abacaxi	Café/Suco de manga
LANCHE (13h)	Biscoito maisena	Pão de forma integral com requeijão	Biscoito cream craker	Bolo	Pão de forma com pate de frango
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de pepino Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de soja com tomate Melão	Sopa de legumes com frango (Batata, cenoura, chuchu, macarrão para sopa) Laranja	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Banana	Arroz, Feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Suco de uva
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	KIWI	MAÇÃ

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA		784,12	122	34	19

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

	09/09/2024 (Segunda-feira)	10/09/2024 (Terça-feira)	11/09/2024 (Quarta-feira)	12/09/2024 (Quinta-feira)	13/09/2024 (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	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PERA	CARAMBOLA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA		868,01	136	34	24

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 I EJA - SETEMBRO 2024



	16/09/2024 (Segunda-feira)	17/09/2024 (Terça-feira)	18/09/2024 (Quarta-feira)	19/09/2024 (Quinta-feira)	20/09/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Café/Leite com cacau	Café/ Suco de abacaxi	Café/Leite com cacau	Café/Suco de uva	Café/ Suco de abacaxi
LANCHE (13h)	Biscoito rosquinha de coco	Pão de hot dog com margarina	Pão de forma integral com margarina	Torta de legumes	Rosquinha de coco
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão alho e óleo Frango ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Maçã	Arroz ,Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Laranja	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 Melão
LANCHE DA SAÍDA	PERA	DOCE DE LEITE	KIWI	BANANA	MAÇÃ

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	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

	23/09/2024 (Segunda-feira)	24/09/2024 (Terça-feira)	25/09/2024 (Quarta-feira)	26/09/2024 (Quarta-feira)	27/09/2024 (Quarta-feira)
DESJEJUM (7h)	Café/ Cha matte	Café/ Leite com cacau	Café/Suco de manga	Café/Suco de uva	Café/ *Suco individual integral
LANCHE (13h)	Pão hot dog com margarina	Pão de hot dog com manteiga	Pão de forma com pate de frango	Torta de frango	*Bolo com cobertura de brigadeiro
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 (Arroz, frango, milho, cenoura ralada, salsa) Salada de feijão fradinho a vinagrete Maçã	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de alface com cenoura ralada Melão	Arroz ,Feijão preto Carne em cubos com chuchu Salada de escarola com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇA	BANANA	CARAMBOLA	DOCE DE BANANA (S/ 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".

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA		817	142	21	14

Skirley 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