



Cardápio EJA - NOVEMBRO 2024



	04/11/2024 (segunda-feira)	05/11/2024 (Terça-feira)	06/11/2024 (Quarta-feira)	07/11/2024 (Quinta-feira)	08/11/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Café/ Café com leite Bolo	Café/ Suco de manga Torta de frango	Café/ Suco de Uva Rosquinha de coco	Café/ Suco natural de melancia Pão Hot dog com requeijão
JANTAR (19h)	Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz , feijão Frango com batata Salada de Pepino com cenoura Melão	Sopa de legumes com carne mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Maçã	Arroz , feijão Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de soja e tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	MEXERICA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
EJA	Adultos	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

	11/11/2024 (Segunda-feira)	12/11/2024 (Terça-feira)	13/11/2024 (Quarta-feira)	14/11/2024 (Quinta-feira)	15/11/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Suco de manga Pão de forma Integral com requeijão	Café/ Café com leite Pão de forma com Manteiga	Café/ Suco de maracujá Cuscuz de Frango	Café/ Suco de abacaxi Bolo	FERIADO
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Hot dog com molho e batata palha Suco de uva	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Maçã	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PERA	
*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	868,01	136	34	24

Sirley 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

	18/11/2024 (Segunda-feira)	19/11/2024 (Terça-feira)	20/11/2024 (Quarta-feira)	21/11/2024 (Quinta-feira)	22/11/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café/ Iogurte Biscoito Rosquinha de coco	FERIADO	Café/ Suco de Uva Bolo	Café/ Chá mate gelado Torta de sardinha
JANTAR 19H	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Macarrão so sugo Frango com cenoura Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão		Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de Alface Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE LEITE		BANANA	PERA
*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês					
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	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. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio EJA - NOVEMBRO 2024



	25/11/2024 (Segunda-feira)	26/11/2024 (Terça-feira)	27/11/2024 (Quarta-feira)	28/11/2024 (Quarta-feira)	30/11/2024 (Quarta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Café/ Café com leite Pão de forma com requeijão	Café/ Suco de Caju Torta de legumes	Café/ Leite com cacau Biscoito Maisena	Café/ *Suco individual integral *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Maçã	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de alface com cenoura Melão	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PÊSSEGO	CARAMBOLA
*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês					
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	817	142	21	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