

	02/12/2024 (segunda-feira)	03/12/2024(Terça-feira)	04/12/2024 (Quarta-feira)	05/12/2024 (Quinta-feira)	06/12/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Café/ Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Café/ Suco de manga Torta de frango	Café/ Suco de abacaxi Bolo	Café/ logurte de morango Biscoito Rosquinha de coco
<b>JANTAR (19h)</b>	Arroz, feijão Ovos Mexidos com batata Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão so sugo Carne em cubos Salada de soja com cenoura Melão	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de repolho roxo Banana	Arroz , feijão Pernil a vinagrete Virado de couve Picolé de Fruta	Arroz , feijão <b>Estrogonofe de frango com batata palha</b> <b>Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata)</b> <b>Brigadeiro de Colher</b>
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	AMEIXA	BANANA	NECTARINA

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	747	115	38	15

*Sairley 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

	09/12/2024 (Segunda-feira)	10/12/2024 (Terça-feira)	11/12/2024 (Quarta-feira)	12/12/2024 (Quinta-feira)	13/12/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/Suco de uva Pão hot dog com Margarina	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Café/ Chá mate gelado Torta de sardinha	Café/ Suco de Uva Biscoito maisena	<b>Coffee EJA</b> Mini pizza com mussarela, tomate e orégano
<b>JANTAR 19H</b>	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	Risoto de frango (com ervilha, cenoura e salsa) Salada de tomate com pepino Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Banana	Pão de forma com patê de frango alface Bolo de cenoura com cobertura Bolo de laranja com calda Café/ Suco de macarujá e uva
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	PÊSSEGO	PERA	Frutas (melancia, melão, uva, pêssego)

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	629	83	15	13

*Sairley 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 - DEZEMBRO 2024



	16/12/2024 (Segunda-feira)	17/12/2024 (Terça-feira)	18/12/2024 (Quarta-feira)	19/12/2024 (Quinta-feira)	20/12/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Café/ Café com leite Bolinho	Café/ Suco de Caju Bicoito Rosquinha de coco	Café/ Suco de uva Biscoito maisena	Café/ Suco de macarujá Biscoito cream cracker
<b>JANTAR 19H</b>	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de repolho Maçã	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de Soja com cenoura Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba ralada Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	MAÇÃ	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	768	120	36	16

*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