

## Cardápio EJA - FEVEREIRO 2025



	03/02/2025 (Segunda-feira)	04/02/2025 (Terça-feira)	05/02/2025 (Quarta-feira)	06/02/2025 (Quinta-feira)	07/02/2025 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>				Café / Suco de uva	Café/Suco de melancia
<b>JANTAR 19H</b>				Pão de forma com requeijão	Pão hot dog com manteiga
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>				Macarrão ao sugo Isca de frango Salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho Maçã
				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	747	115	38	15

**Suzana Rutá Vieira da Silva**  
 CRN-3 21934  
 Nutricionista RT - SAE

**Dayanne dos Santos Ribeiro**  
 CRN-3 38266  
 Nutricionista QT - SAE

**Raquel N. R. C Neves**  
 CRN-3 35646  
 Nutricionista QT - SAE

## Cardápio EJA - FEVEREIRO 2025



	10/02/2025 (Segunda-feira)	11/02/2025 (Terça-feira)	12/02/2025 (Quarta-feira)	13/02/2025 (Quinta-feira)	14/02/2025 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café / leite com cacau Biscoito cream craker	Café / Suco de abacaxi Pão de hot dog com requeijão	Café/ Suco de goiaba Torta de legumes	Café / logurte de Morango Biscoito Rosquinha de coco	Café/Suco de melancia Bolo de banana
<b>JANTAR 19H</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de soja com cenoura ralada Melancia	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de pepino Banana	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Maçã	Arroz, Feijão Carne cubos com abóbora Salada de repolho Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	PÊSSEGO	BANANA	GOIABA
*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

*Suzana Rutá Vieira da Silva*  
CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista QT - SAE

*Raquel N. R. C. Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista QT - SAE

## Cardápio EJA - FEVEREIRO 2025



	17/02/2025 (Segunda-feira)	18/02/2025 (Terça-feira)	19/02/2025 (Quarta-feira)	20/02/2025 (Quinta-feira)	21/02/2025 (sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Chá mate gelado Biscoito Rosquinha	Café/Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Café/ Suco de abacaxi Torta de sardinha	Café/Café com leite Pão de forma com margarina	Café/ Suco de manga Cuscuz de frango
<b>JANTAR 19H</b>	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de grão de bico com tomate Melancia	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz a grega Carne em cubos com batata Salada de repolho misto Banana	Arroz, feijão Pernil com mandioca Salada de alface Melancia	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	AMEIXA	GOIABA	BOLINHO
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	768	120	36	16

**Suzana Rutá Vieira da Silva**  
CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE

**Dayanne dos Santos Ribeiro**  
CRN-3 38266  
Nutricionista QT - SAE

**Raquel N. R. C Neves**  
CRN-3 35646  
Nutricionista QT - SAE

## Cardápio EJA - FEVEREIRO 2025



	24/02/2025 (Segunda-feira)	25/02/2025 (Terça-feira)	26/02/2025 (Quarta-feira)	27/02/2025 (Quinta-feira)	28/02/2025 (sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Biscoito Maisena	Café/Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Café/Chá mate gelado Torta de legumes	Café/ Suco de uva Pão de forma com manteiga	Café/ *Suco Individual de laranja *Bolo com cobertura de brigadeiro
<b>JANTAR 19H</b>	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho a vinagrete Melancia	Arroz com cenoura Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz à grega, Feijão Escondidinho de carne moída Salada de brócolis e couve flor Salada de Frutas	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	AMEIXA	GOIABA	BANANA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\* Aniversariantes do mês

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	771	124	37	14

*Suzana Rutá Vieira da Silva*  
CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista QT - SAE

*Raquel N. R. C Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista QT - SAE