

Cardápio EJA - ABRIL 2025



	31/03/2025 (Segunda-feira)	01/04/2025 (Terça-feira)	02/04/2025 (Quarta-feira)	03/04/2025 (Quinta-feira)	04/04/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Suco de goiaba Pão hot dog com margarina	Café/ Suco de Caju Torta de legumes	Café/ Suco de melancia Pão de forma integral com requeijão de inhame	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
JANTAR	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho com cenoura ralada Melancia	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Arroz a grega Frango ao molho Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de pepino com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	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	759	116	40	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 - ABRIL 2025



	07/04/2025 (Segunda-feira)	08/04/2025 (Terça-feira)	09/04/2025 (Quarta-feira)	10/04/2025 (Quinta-feira)	11/04/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau	Café/ Café com leite	FERIADO MUNICIPAL	Café/Suco de abacaxi	Café/ Chá mate
	Biscoito maisena	Pão de forma com manteiga		Torta de frango	Pão de forma integral com Requeijão
JANTAR (19h)	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo		Arroz, feijão	Arroz , feijão
	Ovos cozidos com azeite e salsa	Carne moída com chuchu		Carne em cubos com mandioca	Isca de frango acebolada
	Batata e cenoura sauté	Salada de grão de bico a vinagrete		Salada de repolho com cenoura	Creme de milho
	Laranja	Maçã	Melão	Melancia	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR		PERA	GOIABA

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	668	100	22	20

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 - ABRIL 2025



	14/04/2025 (Segunda-feira)	15/04/2025 (Terça-feira)	16/04/2025 (Quarta-feira)	17/04/2025 (Quinta-feira)	18/04/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau	Café/ Suco de melancia	Café/ Suco integral de uva individual	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
	Biscoito Cream Craker	Pão hot dog com manteiga	Bolo de cenoura com brigadeiro		
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo com Brócolis	Arroz, feijão	Arroz com cenoura, feijão		
	Frango ao molho	Carne em cubos com batata	Peixe à portuguesa (Peixe, batata, ovos, pimentão, tomate, azeitona e azeite)		
	Salada feijão branco e cenoura ralada	Salada de acelga	Salada de alface com tomate		
	Laranja	Melancia	Melão		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	PERA		
*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	527	82	16	15

Suzana Ruth 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 - ABRIL 2025



	21/04/2025 (Segunda-feira)	22/04/2025 (Terça-feira)	23/04/2025 (Quarta-feira)	24/04/2025 (Quinta-feira)	25/04/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	FERIADO	Café/ Café com leite Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Chá mate Torta de frango	Café/ Suco de melancia Pão de forma com pasta de grão de bico	Café/ Café com leite Pão de forma integral com manteiga
JANTAR 19H		Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz com salsa Frango ao molho com abóbora Salada de beterraba cozida Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de alface com tomate Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de acelga Laranja
LANCHE DA SAÍDA		DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	PERA	CARAMBOLA	MAÇÃ
*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	650	101	21	18

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

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

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

Cardápio EJA – ABRIL 2025



	28/04/2025 (Segunda-feira)	29/04/2025 (Terça-feira)	30/04/2025 (Quarta-feira)	01/05/2025 (Quinta-feira)	02/05/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Café/ Suco individual de laranja **Bolo com brigadeiro	Café/ Suco de manga Biscoito Maisena	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Laranja	Arroz , feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz com cenoura Carne moída ao molho com salsa Salada de pepino Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	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)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	471	79	14	11

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

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

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