Cardápio EJA - NOVEMBRO 2026

	02/11 (segunda-feira)	03/11 (Terça-feira)	04/11 (Quarta-feira)	05/11 (Quinta-feira)	06/11 (Sexta-feira)
LANCHE	Feriado (Finados)	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Leite com café Pão forma com margarina	Café/ Suco de goiaba Torta de c. moída com legumes	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
JANTAR (19h)		Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz Branco Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA		MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	PÊSSEGO	FS: Agricultura Familiar

*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**	**784**	**122**	**34**	**19**

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

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

Cardápio EJA - NOVEMBRO 2026

	09/11 (Segunda-feira)	10/11 (Terça-feira)	11/11 (Quarta-feira)	12/11 (Quinta-feira)	13/11 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Iogurte Biscoito rosquinha coco	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Café/ Suco de manga Cuscuz de sardinha	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Café/ Chá mate gelado Torta de frango com legumes
JANTAR 19H	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao augo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Arroz, feijão Moqueca de Peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de feijão fradinho à vinagrete Maçã	Arroz, feijão Fricassé de frango com creme de milho Batata Sautée Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar

*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**	**868**	**136**	**34**	**24**

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

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

Cardápio EJA - NOVEMBRO 2026

	16/11 (Segunda-feira)	17/11 (Terça-feira)	18/11 (Quarta-feira)	19/11 (Quinta-feira)	20/11 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito cream cracker	Café/ Suco de abacaxi Pão de forma integral com requeijão	Café/ chá mate Cuscuz com frango	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Feriado (Dia da Consciência Negra)
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz à grega (cenoura, milho, ervilha e salsa) Carne em cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de couve Banana Ag. Familiar	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Maçã	
LANCHE DA SAÍDA	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	

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**	**846**	**130**	**32**	**22**

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

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

Cardápio EJA - NOVEMBRO 2026

	23/11 (Segunda-feira)	24/11 (Terça-feira)	25/11 (Quarta-feira)	26/11 (Quinta-feira)	27/11 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Suco de uva Cuscuz de frango	Café/ Chá mate Torta de c. frango com legumes	Café/ Iogurte de morango Biscoito rosquinha de coco	**Café/ *Suco integral individual da Ag. Familiar** ***Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro**
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Maçã	Arroz, feijão Peixe ao molho com batata Salada de alface com tomate Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de brócolis com cenoura Banana Ag Familiar	Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de acelga com cenoura Melancia
LANCHE DA SAÍDA	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar

***Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do Trimestre**

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**	**817**	**142**	**21**	**14**

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

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