



Cardápio EJA - OUTUBRO 2026

	05/10 (Segunda-feira)	06/10 (Terça-feira)	07/10 (Quarta-feira)	08/10 (Quinta-feira)	09/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/Leite com cacau	Café/ Café com leite	Café/ Suco de Caju	Café/ Suco de manga	Café/ Suco de maracujá
	Biscoito Cream cracker	Pão hot dog com margarina	Torta de legumes	Cuzcuz de frango	Bolo cacau simples
JANTAR	Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Pão de hot dog com salsicha ao molho e batata palha
	Carne moída ao molho com abobrinha	Carne em cubos com mandioca	Peixe ao molho	Estrogonofe de frango	
	Salada de feijão fradinho com tomate	Salada de repolho	Salada de batata	Batata sauté	Suco integral individual
	Melancia	Melão	Laranja	Maçã	
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	PERA	PIPOCA DOCE
*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	747	115	38	15

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

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



Cardápio EJA - OUTUBRO 2026

	12/10 (Segunda-feira)	13/10 (Terça-feira)	14/10 (Quarta-feira)	15/10 (Quinta-feira)	16/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Feriado (Padroeira do Brasil)	Dia do Professor	Café/ Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Café/ Suco de uva Pão de hot dog com manteiga	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena
JANTAR (19h)			Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de cenoura ralada com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, feijão Pernil à vinagrete quente Farofa (cenoura, ovos, salsa, cebola) Maçã
LANCHE DA SAÍDA			DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	PERA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade				
EJA	Adultos	629	83	15	13

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

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



Cardápio EJA - OUTUBRO 2026

	19/10 (Segunda-feira)	20/10 (Terça-feira)	21/10 (Quarta-feira)	22/10 (Quinta-feira)	23/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com café Biscoito cream cracker	Café/ Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Café/ Suco de caju Torta de carne moída	Café/ Suco de manga Pão de forma integral com manteiga	Café/ Chá mate Cuscuz de frango
JANTAR 19H	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de soja à vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de tomate com pepino Laranja	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, chuchu, macarrão para a sopa) Banana	Arroz, feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro, molho) Salada de batata Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	GOIABA	CARAMBOLA
*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

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

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



Cardápio EJA - OUTUBRO 2026

	26/10 (Segunda-feira)	27/10 (Terça-feira)	28/10 (Quarta-feira)	29/10 (Quinta-feira)	30/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ logurte	Café/ Suco de manga	Café/ chá mate	Café/ Suco de manga	Ponto Facultativo (Dia do Servidor)
	Pão de forma com manteiga	Pão de forma integral com requeijão	Torta de frango	Biscoito maisena	
JANTAR 19H	Arroz, feijão	Arroz com cenoura	Arroz, feijão preto	Macarrão alho e óleo	
	Ovos cozidos com azeite e salsa	Frango com mandioca	Pernil com cebola e pimentão	Carne moída com molho	
	Batata e cenoura sauté	Salada de acelga com beterraba ralada	Virado de couve	Salada de alface com tomate	
	Laranja	Melancia	Maçã	Banana	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	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	762	122	37	14

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

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