Cardápio EJA - DEZEMBRO 2026

	30/11 (Segunda-feira)	01/12 (Terça-feira)	02/12 (Quarta-feira)	03/12 (Quinta-feira)	04/12 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Iogurte Biscoito Rosquinha de coco	Café/Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão	Café/ Suco de manga Torta de frango com legumes	Café/ **Suco individual Ag. Familiar** Bolo	Café/ Chá mate Cuscuz de sardinha
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, feijão Frango com batata doce Salada de pepino com cenoura Maçã	Arroz, feijão Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz com cenoura Carne em cubos com chuchu Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, feijão **Estrogonofe de frango com batata palha** **Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata)** **Brigadeiro de colher**
LANCHE DA SAÍDA	FS:Agricultura Familiar	FS:Agricultura Familiar	FS:Agricultura Familiar	FS:Agricultura Familiar	NECTARINA

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 - DEZEMBRO 2026

	07/12 (Segunda-feira)	08/12 (Terça-feira)	09/12 (Quarta-feira)	10/12 (Quinta-feira)	11/12 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Café/ Suco de uva Torta de legumes	Café/ Leite com cacau Biscoito Maisena	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	**Coffee EJA** Mini pizza com mussarela, tomate e orégano
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Pão de forma com patê de frango alface Bolo de cenoura com cobertura Bolo de laranja com calda Café/ Suco de macarujá e uva
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	BANANA	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

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

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

Cardápio EJA - DEZEMBRO 2026

	14/12 (Segunda-feira)	15/12 (Terça-feira)	16/12 (Quarta-feira)	17/12 (Quinta-feira)	18/12 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Café/ Leite com café Pão de forma com manteiga	Café/ Suco de uva Cuscuz com frango	Reunião de pais
JANTAR 19H	Arroz com cenoura Frango com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho com tomate Melão	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa de couve Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	AMEIXA	

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 - DEZEMBRO 2026

	21/12 (Segunda-feira)	22/12 (Terça-feira)	
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito cream cracker	Café/ Suco de goiaba Biscoito Rosquinha de coco	RECESSO
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com milho Salada de beterraba cozida Maçã	
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇÃ	

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