



## Cardápio EJA - ABRIL 2024



	01/04/2024 (Segunda-feira)	02/04/2024 (Terça-feira)	03/04/2024 (Quarta-feira)	04/04/2024 (Quinta-feira)	05/04/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Café com leite Pão hot dog com margarina	Café/ Suco de Caju Torta de legumes	Café/ Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
<b>JANTAR</b>	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu) Caqui	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Chup chup de uva
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PERA	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	747	115	38	15

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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



## Cardápio EJA - ABRIL 2024



	08/04/2024 (Segunda-feira)	09/04/2024 (Terça-feira)	10/04/2024 (Quarta-feira)	11/04/2024 (Quinta-feira)	12/04/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Café/ Suco de manga	Café/Suco de abacaxi	Café/ chá mate
			Biscoito maisena	Bolo de banana	Pão de forma integral com Requeijão
<b>JANTAR (19h)</b>			Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão	Arroz, feijão
			Carne moída ao molho com chuchu	Ovos cozidos com azeite e salsa	Frango com abóbora
		Salada de grão de bico com cenoura e tomate	Batata e cenoura sauté	Salada de alface	
		Maçã	Laranja	Melancia	
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>			Doce de banana (sem açúcar)	MAÇÃ	GOIABA

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade				
EJA	Adultos	509	83	15	13

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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



## Cardápio EJA - ABRIL 2024



	15/04/2024 (Segunda-feira)	16/04/2024 (Terça-feira)	17/04/2024 (Quarta-feira)	18/04/2024 (Quinta-feira)	19/04/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Café/ Café com leite Pão hot dog com Requeijão	Café/ Iogurte de Morango Biscoito maisena	Café/ Suco de Melancia Cuscuz paulista de frango	Café/ Chá mate Torta de sardinha
	Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango ao molho Salada feijão branco e cenoura ralada Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho misto (verde e roxo) Caqui	Risoto de frango com abobrinha e cenoura Banana	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Frango acebolado Creme de milho Chup chup de manga com leite
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	CARAMBOLA	Suco de Uva (Agricultura Familiar)

\*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	768	120	36	16

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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



## Cardápio EJA - ABRIL 2024



	22/04/2024 (Segunda-feira)	23/04/2024 (Terça-feira)	24/04/2024 (Quarta-feira)	25/04/2024 (Quinta-feira)	26/04/2024 (Quinta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau	Café/ Café com leite	Café/ Chá mate	Café/ Leite com cacau	Café/ *Suco individual de uva (agricultura familiar)
	Biscoito Rosquinha de coco	Pão de forma integral com Margarina	Torta de frango	Biscoito Maisena	*Bolo com cobertura de brigadeiro
<b>JANTAR 19H</b>	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Sopa de Legumes com frango (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa)	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo
	Ovos mexidos Salada de soja com cenoura e couve flor Laranja	Peixe com batata Salada de acelga com beterraba Maçã	Banana	Carne em cubos com abobrinha Farofa rica Laranja	Carne moída com cenoura Salada de alface com tomate Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	PERA	GOIABA	PAÇOCA
<b>*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês</b>					
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

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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



## Cardápio EJA - ABRIL/MAIO 2024



	29/04/2024 (Segunda-feira)	30/04/2024 (Terça-feira)	01/05/2024 (Quarta-feira)	02/05/2024 (Quinta-feira)	03/05/2024 (Quinta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Leite com cacau	Café/ Suco de manga	FERIADO	Café/ Suco de abacaxi	Café/ Suco de goiaba
	Biscoito Maisena	Pão de forma integral com requeijão		Cuscuz Paulista de legumes	Bolo de banana
<b>JANTAR 19H</b>	Macarrão ao sugo	Arroz , feijão		Arroz, feijão preto	Arroz, feijão
	Frango desfiado com abobrinha	Carne em cubos com batata doce		Pernil a vinagrete	Carne moída cenoura
	Salada de feijão fradinho e beterraba ralada	Salada de acelga com cenoura		Virado de couve	Salada de alface com tomate
	Melancia	Melão		Laranja	Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	CARAMBOLA	
<b>*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês</b>					
Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>					
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>
EJA	Adultos	667	102	22	19

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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