



Cardápio EJA - JUNHO 2024



	03/06/2024 (Segunda-feira)	04/06/2024 (Terça-feira)	05/06/2024(Quarta-feira)	06/06/2024(Quarta-feira)	07/06/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Café com leite Pão hot dog com margarina	Café/ Suco de Caju Torta de carne moída	Café/ Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
JANTAR	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu) Melão	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Caqui	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Suco de manga
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	MEXERICA	Suco de individual 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)	Lipídios (g)
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 - JUNHO 2024



	10/06/2024 (Segunda-feira)	11/06/2024 (Terça-feira)	12/06/2024 (Quarta-feira)	13/06/2024 (Quinta-feira)	14/06/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Café/ Suco de manga Torta de sardinha	Café/Suco de abacaxi Bolo de banana	Café/ chá mate Pão de forma integral com Requeijão
JANTAR (19h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com chuchu Salada de grão de bico com cenoura e tomate Maçã	Risoto de frango com cenoura, milho e salsa Salada de repolho Melão	Arroz, feijão Carne cubos com batata Salada de beterraba cozida com pepino Laranja	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	Suco de individual de Uva (Agricultura Familiar)	DOCE DE BANANA (Sem Açúcar)

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. O Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio EJA - JUNHO 2024



	17/06/2024 (Segunda-feira)	18/06/2024 (Terça-feira)	19/06/2024 (Quarta-feira)	**20/06/2024 (Quinta-feira)	**21/06/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Café/ Café com leite Pão hot dog com Requeijão	Café/ Iogurte de Morango Biscoito maisena	Café/ Chá mate Arroz doce com canela	Café/Suco natural de melancia Pipoca e bolo de milho
JANTAR 19H	Arroz cenoura, feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho misto (verde e roxo) Mexerica	Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango ao molho Salada feijão branco e cenoura ralada Melão	Caldo verde com pernil e calabresa Pão acompanhamento Banana	Hot dog Salsicha ao molho e batata palha Suco natural de maracujá
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	GOIABA	BANANA	PAÇOCA	Suco de individual de Laranja (Agricultura Familiar)
**Cardápio Junino					
*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

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 - JUNHO 2024



	24/06/2024 (Segunda-feira)	25/06/2024 (Terça-feira)	26/06/2024 (Quarta-feira)	27/06/2024 (Quinta-feira)	28/06/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Café com leite Pão de forma integral com Margarina	Café/ Chá mate Torta de legumes	Café/ Suco de manga Cuscuz de frango	Café/ *Suco individual de uva (agricultura familiar) *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de soja com cenoura e couve flor Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de alface com tomate Maçã	Sopa de Legumes com frango (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Melao	Arroz, feijão Carne em cubos com abobrinha Farofa rica Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com ervilha Salada de soja com couve flor e cenoura Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	MEXERICA	DOCE DE BANANA (Sem Açúcar)
*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	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. O Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE