



Cardápio EJA - OUTUBRO 2024



	30/09/2024 (Segunda-feira)	01/10/2024 (Terça-feira)	02/10/2024 (Quarta-feira)	03/10/2024 (Quinta-feira)	04/10/2024 (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 legumes	Café/ Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
JANTAR	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de soja e tomate Melancia	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Risto de frango com Cenoura e milho Salada de repolho Maçã	Arroz, feijão Carne em Cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	CARAMBOLA	BANANA	PERA

*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 - OUTUBRO 2024



	07/10/2024 (Segunda-feira)	08/10/2024 (Terça-feira)	09/10/2024(Quarta-feira)	10/10/2024 (Quinta-feira)	11/10/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café/ Café com leite Pão de forma integral com Manteiga	Café/ Suco de manga Torta de frango	Café/ Iogurte Biscoito Maisena	Café/ Suco natural de melancia Bolo
JANTAR (19h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de feijão branco e cenoura ralada Laranja	Arroz, feijão Estrogonofe de Frango Batata e cenoura sauté Melancia	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura Salada de alface com tomate Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Risoto de frango (frango, cenoura, milho, salsa) Salada de pepino com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇÃ	BANANA	KIWI	Pipoca Doce

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade				
EJA	Adultos	629	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

	14/10/2024 (Segunda-feira)	15/10/2024 (Terça-feira)	16/10/2024 (Quarta-feira)	17/10/2024 (Quinta-feira)	18/10/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	SEMANA DA EDUCAÇÃO			Café/ Suco de Melancia	Café/ Suco de manga
				Pão de forma com Manteiga	Bolo
JANTAR 19H				Macarrão ao sugo	Arroz, feijão
				Carne moída com cenoura e chuchu	Frango acebolado
	Salada de feijão fradinho a vinagrete	Creme de milho			
	Laranja	Maçã			
LANCHE DA SAÍDA		MAÇÃ	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	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 - OUTUBRO 2024



	21/10/2024 (Segunda-feira)	22/10/2024 (Terça-feira)	23/10/2024 (Quarta-feira)	24/10/2024 (Quinta-feira)	25/10/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Café/ Chá mate Torta de frango	Café/ Suco de Uva Bolo	Café/ Suco de caju Pão hot dog com margarina
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de acelga com beterraba Melão	Sopa de legumes com frango (abóbora, chuchu, batata, macarrão para sopa) Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abobrinha Farofa rica Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de soja com cenoura e couve flor Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	KIWI	PERA
*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)	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 - OUTUBRO 2024



	28/10/2024 (Segunda-feira)	29/10/2024 (Terça-feira)	30/10/2024 (Quarta-feira)	31/10/2024 (Quinta-feira)	01/11/2024 (Sexta-feira)
LANCHE	Ponto Facultativo (Dia do Servidor)	Café/ Café com leite Pão de forma com requeijão	Café/ Suco de Caju Torta de legumes	Café/ *Suco individual integral *Bolo com cobertura de brigadeiro	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
JANTAR 19H		Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango com cenoura Salada de grão de bico com tomate Melão	Sopa de feijão com carne (batata, cenoura e chuchu) Maçã	Arroz, feijão preto Perni a vinagrete Farofa rica Laranja	Arroz, feijão Carne moída com mandioca Salada de alface com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA		PAÇOCA	BANANA	PERA	CARAMBOLA
*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)	Lípidios (g)
EJA	Adultos	771	124	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