

Cardápio EJA - MARÇO 2025



	03/03/2025 (Segunda-feira)	04/03/2025 (Terça-feira)	05/03/2025 (Quarta-feira)	06/03/2025 (Quinta-feira)	07/03/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	PONTO FACULTATIVO - CARNAVAL			Café / Suco de melancia	Café/Suco de abacaxi
JANTAR 19H				Biscoito rosquinha de coco	Pão hot dog com manteiga
				Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de grão de bico a vinagrete Maçã	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de beterraba ralada Laranja
				LANCHE DA SAÍDA	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR
*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

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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

Cardápio EJA - MARÇO 2025



	10/03/2025 (Segunda-feira)	11/03/2025 (Terça-feira)	12/03/2025 (Quarta-feira)	13/03/2025 (Quinta-feira)	14/03/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / leite com cacau Biscoito cream craker	Café / Suco de abacaxi Pão de forma integral com Requeijão	Café/ Suco de goiaba Torta de legumes	Café / Café com leite Pão hot dog com margarina	Café/Suco de melancia Cuscuz com frango
JANTAR 19H	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melancia	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de alface com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de acelga com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇA	BANANA	PERA	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	689	83	15	13

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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

Cardápio EJA - MARÇO 2025



	17/03/2025 (Segunda-feira)	18/03/2025 (Terça-feira)	19/03/2025 (Quarta-feira)	20/03/2025 (Quinta-feira)	21/03/2025 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Chá mate gelado Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Suco de abacaxi Pão de forma com Requeijão de Inhamé	Café/ Chá mate gelado Torta de sardinha	Café/Café com leite Pão de forma com margarina	Café/ Suco de manga Cuscuz de frango
JANTAR 19H	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão branco com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga vom tomate Melão	Arroz com salsa Carne moída ao molho com chuchu e cenoura Salada de pepino Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de alface Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	AMEIXA	BANANA	GOIABA
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

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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

Cardápio EJA - MARÇO 2025



	24/03/2025 (Segunda-feira)	25/03/2025 (Terça-feira)	26/03/2025 (Quarta-feira)	27/03/2025 (Quinta-feira)	28/03/2025 (sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Maisena	Café/Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Café/Chá mate gelado Torta de legumes	Café/ Suco de uva Cuscuz de frango	Café/ *Suco Individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR 19H	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao alho e óleo com brócolis Carne moída ao molho Salada de soja a vinagrete Melão	Risoto de frango com abobrinha, milho, cenoura e salsa Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de acelga com tomate Banana	Arroz com cenoura, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	GOIABA	MEXERICA
Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

* Aniversariantes do mês

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	762	122	37	14

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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