

Cardápio EJA - Maio 2025

	05/05 (Segunda-feira)	06/05 (Terça-feira)	07/05 (Quarta-feira)	08/05 (Quinta-feira)	09/05 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Leite com Cacau Biscoito maisena	Café / Suco de manga Cuscuz com frango	Café / Chá matte Torta de carne moída com legumes	Café / Suco de abacaxi Pão hot dog com manteiga	Café / Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (18:30h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de soja com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de cenoura Melão	Sopa de legumes com carne (Batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Banana	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moida com berinjela Salada de alface Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	PERA	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	860	134	32	22

Suzana Rutá Vieira da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266

Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves

CRN-3 35646

Nutricionista SAE



Cardápio EJA - Maio 2025

	12/05 (Segunda-feira)	13/05 (Terça-feira)	14/05 (Quarta-feira)	15/05 (Quinta-feira)	16/05 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Leite com cacau Biscoito cream cracker	Café / Café com leite Pão hot dog com margarina	Café / Suco de goiaba Torta de frango com legumes	Café / Iogurte de morango Pão de forma integral com requeijão de inhame	Café / Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
REFEIÇÃO (18:30h)	Arroz, Feijão Ovo cozido com azeite e salsa Salada de batata com cenoura Laranja	Risoto de frango abobrinha, cenoura e salsa Salada de grão de bico com tomate e salsa Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura e chuchu Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de repolho com cenoura Banana	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	Suco individual (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	868	136	34	24

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



Cardápio EJA - Maio 2025

	19/05 (Segunda-feira)	20/05 (Terça-feira)	21/05 (Quarta-feira)	22/05 (Quarta-feira)	23/05 (Quarta-feira)
LANCHE	Café / Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Café / Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Café / Chá matte Torta de carne moída com legumes	Café / Suco individual (Agricultura Familiar) Pipoca / Biscoito rosquinha de coco	Café / Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (18:30h)	Macarrão alho e óleo Frango ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Laranja	Arroz ,Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Maçã	Sopa de legumes com carne (batata, chuchu, abóbora e macarrão para sopa) Melão	Arroz, Feijão Carne moída com milho e cenoura Salada de pepino com tomate Banana	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	CARAMBOLA	MEXERICA
*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	846	130	32	22

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



Cardápio EJA - Maio 2025

	26/05 (Segunda-feira)	27/05 (Terça-feira)	28/05 (Quarta-feira)	29/05 (Quinta-feira)	30/05 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café / Café com leite Pão de forma com pasta de grão de bico	Café / Suco de manga Torta de frango com legumes	Café / Suco de maracujá Cuscuz paulista com sardinha	Café / Suco individual (Agricultura Familiar) * Bolo
REFEIÇÃO (18:30h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de beterraba cozida Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho e tomate Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de pepino com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil com cenoura Salada de alface Mexerica	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de repolho misto (verde e roxo) Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	KIWI	GOIABA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho individual com cobertura de brigadeiro e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	824	132	32	21

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. de Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE