



Cardápio EJA - Julho 2025

	30/06 (Segunda-feira)	01/07 (Terça-feira)	02/07 (Quarta-feira)	03/07 (Quinta-feira)	04/07 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Café com leite Pão de forma integral com margarina	Café / Suco de caju Torta de legumes com carne moída	Café / Leite com cacau Biscoito cream cracker	Café / Suco de uva Cuscuz com frango	Café/ logurte de morango Pão hot dog com manteiga
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Salada de repolho com tomate Melão	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Banana	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de repolho misto Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	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	789	120	40	17

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



Cardápio EJA - Julho 2025

	07/07 (Segunda-feira)	08/07 (Terça-feira)	09/07 (Quarta-feira)	10/07 a 18/07
LANCHE	Café / Suco de goiaba Biscoito rosquinha de coco	Café / Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	FERIADO (Revolução Constitucionalista)	RECESSO ESCOLAR
JANTAR (19h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	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)	Lípidios (g)
EJA	Adultos	805	124	39	18

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 - Julho 2025

	21/07 (Segunda-feira)	22/07 (Terça-feira)	23/07 (Quarta-feira)	24/07 (Quinta-feira)	25/07 (Sexta-feira)
LANCHE	RECESSO ESCOLAR		PLANEJAMENTO	Café / Leite com cacau	Café / Suco de abacaxi
				Pão de forma integral com margarina	Biscoito maisena
JANTAR (19h)				Arroz com cenoura, Feijão	Macarrão ao alho e óleo
				Ovos cozidos com azeite e salsa	Carne em cubos ao molho
				Batata e cenoura sauté	Salada de soja com cenoura
	Laranja	Melão			
LANCHE DA SAÍDA				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	826	125	41	18

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 - Julho 2025

	28/07 (Segunda-feira)	29/07 (Terça-feira)	30/07 (Quarta-feira)	31/07 (Quinta-feira)	01/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Café / Suco de manga Torta de legumes com frango	Café / Chá mate Biscoito cream Craker	Café / Leite com cacau Pão de forma com pasta de grão de bico	Café / Suco individual *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de feijão fradinho com tomate e salsa Melão	Sopa de frango com legumes (cenoura, mandioca, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Laranja	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de repolho misto Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	PERA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do mês					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	792	71	22	13

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