



Cardápio EJA - AGOSTO 2025

	04/08 (Segunda-feira)	05/08 (Terça-feira)	06/08 (Quarta-feira)	07/08 (Quinta-feira)	08/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/Vitamina de banana	Café/ Café com leite	Café/ Suco de Caju	Café/ Suco de manga	Café/ Chá mate
	Biscoito Rosquinha de coco	Pão hot dog com margarina	Torta de legumes	Pão de forma integral com requeijão	Cuscuz de sardinha
JANTAR	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão Preto	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa)
	Ovos mexidos	Carne moída	Frango desfiado ao molho	Pernil a vinagrete	
	Salada de acelga com tomate	Refogado de abobrinha e cenoura	Salada de soja com tomate	Virado de couve	
	Laranja	Melão	Maçã	Laranja	Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	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	747	115	38	15

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 - AGOSTO 2025

	11/08 (Segunda-feira)	12/08 (Terça-feira)	13/08 (Quarta-feira)	14/08 (Quinta-feira)	15/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Suco de abacaxi Pão de forma integral com requeijão	Café/ Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Suco de Melancia Cuscuz de frango	FERIADO MUNICIPAL
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Isca de frango ao molho Feijão fradinho a vinagrete Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melão	Arroz com cenoura Frango com chuchu Salada de alface Banana	Arroz, feijão Carne moída com batata Salada de escarola com tomate Melancia	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade				
EJA	Adultos	629	83	15	13

Suzana Rutã Vieira da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266

Nutricionista SAE

Raquel N. R. O Neves

CRN-3 35646

Nutricionista SAE



Cardápio EJA - AGOSTO 2025

	18/08 (Segunda-feira)	19/08 (Terça-feira)	20/08 (Quarta-feira)	21/08 (Quinta-feira)	22/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Café com leite Biscoito Cream cracker	Café/ Suco de abacaxi Pão de hot dog com requeijão	Café/ Suco de goiaba Cuscuz de frango	Café/ Suco de Melancia Pão de forma integral com manteiga	Café/ Chá mate Torta de sardinha
JANTAR 19H	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos Salada de alface e beterraba ralada Maçã	Arroz com brócolis Peixe ao molho Salada de batata Melão	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de feijão branco com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	CARAMBOLA
*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

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



Cardápio EJA - AGOSTO 2025

	25/08 (Segunda-feira)	26/08 (Terça-feira)	27/08 (Quarta-feira)	28/08 (Quinta-feira)	29/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Café/ Café com leite Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Chá mate Torta de frango	Café/ Suco de manga Cuscuz de legumes	Café/ *Suco individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR 19H	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de grão de bico e tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos ao molho Salada de repolho roxo Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Carne moída c/cenoura Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	PERA
*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro 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

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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