



Cardápio EJA - SETEMBRO 2025

	01/09 (Segunda-feira)	02/09 (Terça-feira)	03/09 (Quarta-feira)	04/09 (Quinta-feira)	05/09 (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 de sardinha
JANTAR	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, feijão Preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de soja com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	Suco da Ag. 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	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

Curitiba

1890

1929

Curitiba

Cardápio EJA - SETEMBRO 2025

	08/09 (Segunda-feira)	09/09 (Terça-feira)	10/09 (Quarta-feira)	11/09 (Quinta-feira)	12/09 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Café/ Suco de uva Pão de forma com manteiga	Café/ Suco de goiaba Torta de carne moída com legumes	Café/ Suco de Melancia Cuscuz de frango	Café/ Suco de manga Pão de forma integral com requeijão
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba cozida Melão	Risoto de frango (cenoura, milho, molho, salsa) Salada de alface Maçã	Arroz, feijão Peixe ao molho Salada sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar) - Ag. Familiar	CARAMBOLA	BANANA	Suco da Ag. Familiar
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

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



Cardápio EJA - SETEMBRO 2025

	15/09 (Segunda-feira)	16/09 (Terça-feira)	17/09 (Quarta-feira)	18/09 (Quinta-feira)	19/09 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Café com leite Biscoito maisena	Café/ Suco de goiaba Cuscuz de frango	Café/ Suco de caju Pão de forma com requeijão	Café/ Suco de Melancia Pão de hot dog com manteiga	Café/ Chá mate Torta de sardinha
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída Salada de repolho roxo Melancia	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana
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 - SETEMBRO 2025

	22/09 (Segunda-feira)	23/09 (Terça-feira)	24/09 (Quarta-feira)	25/09 (Quinta-feira)	26/09 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau	Café/ Suco de goiaba	Café/ Chá mate	Café/ Suco de melancia	Café/ Chá mate
	Biscoito Cream cracker	Pão de hot dog com requeijão	Torta de frango	Pão de forma integral com manteiga	Torta de carne moída com legumes
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo	Arroz, Feijão	Macarrão ao sugo	Arroz, Feijão	Arroz, feijão
	Frango desfiado com cenoura	Carne em cubos com mandioca	Carne moída com abobrinha	Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro)	Isca de frango acebolada
	Salada de feijão fradinho com tomate	Salada de acelga com cenoura	Salada de beterraba cozida	Batata sauté	Creme de milho
	Melancia	Melão	Maçã	Laranja	Melancia
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



Cardápio EJA - SETEMBRO 2025

	29/09 (Segunda-feira)	30/09 (Terça-feira)	01/10 (Quarta-feira)	02/10 (Quinta-feira)	03/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ *Suco individual de uva *Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro	Café/ Chá mate Torta de frango	Café/ Suco de manga Cuscuz de legumes	Café/ Café com leite Pão de forma com requeijão
JANTAR 19H	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de soja com tomate Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Maçã	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar) - Ag. Familiar	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