



Cardápio EJA - OUTUBRO 2025

	06/10 (Segunda-feira)	07/10 (Terça-feira)	08/10 (Quarta-feira)	09/10 (Quinta-feira)	10/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Café/ Café com leite Pão hot dog com margarina	Café/ Suco de Caju Torta de legumes	Café/ Suco de manga Cuzcuz de frango	Café/ Suco de maracujá Bolo cacau simples
JANTAR	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com cenoura Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Melão	Pão de hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco de laranja individual (agricultura familiar)
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	PERA	PIPOCA DOCE

*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 Rutk 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 - OUTUBRO 2025

	13/10 (Segunda-feira)	14/10 (Terça-feira)	15/10 (Quarta-feira)	16/10 (Quinta-feira)	17/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Suco de uva Biscoito maisena	SEMANA DA EDUCAÇÃO			
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Melancia				
LANCHE DA SAÍDA	Doce de banana (sem açúcar)				

*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 - OUTUBRO 2025

	20/10 (Segunda-feira)	21/10 (Terça-feira)	22/10 (Quarta-feira)	23/10 (Quinta-feira)	24/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Suco de goiaba Pão de hot dog com requeijão	Café/ Suco de caju Torta de sardinha	Café/ Iogurte de morango Pão de forma com manteiga	Café/ Chá mate Cuscuz de frango
JANTAR 19H	Arroz com cenoura, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, chuchu, macarrão para a sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de soja com couve flor e cenoura Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	Suco da Agric. Familiar

*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 SAE

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



Cardápio EJA - OUTUBRO 2025

	27/10 (Segunda-feira)	28/10 (Terça-feira)	29/10 (Quarta-feira)	30/10 (Quinta-feira)	31/10 (Sexta-feira)
LANCHE	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Café/ Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Café/ Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Café/ Suco individual de uva *Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro
JANTAR 19H			Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de alface com cenoura Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão
LANCHE DA SAÍDA			Doce de banana (sem açúcar)	CARAMBOLA	GOIABA
*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)	Lípidios (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