



Cardápio EJA - NOVEMBRO 2025

	03/11 (segunda-feira)	04/11 (Terça-feira)	05/11 (Quarta-feira)	06/11 (Quinta-feira)	07/11 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau	Café/ Leite com cacau	Café/ Suco de goiaba	Café/ Café com leite	Café/ Suco de abacaxi
	Biscoito rosquinha de coco	Pão hot dog com margarina	Torta de c. moída com legumes	Pão de forma integral com requeijão	Cuscuz de frango
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão preto	Arroz, feijão
	Carne moída ao molho	Frango com batata doce	Carne em cubos com cenoura	Pernil a vinagrete	Carne moída com abobrinha
	Salada de beterraba ralada	Salada de pepino com cenoura	Salada de repolho roxo	Farofa com couve	Salada de alface
	Melão	Laranja	Maçã	Banana	Melancia
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)	Lípidios (g)
EJA	Adultos	784	122	34	19

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 - NOVEMBRO 2025

	10/11 (Segunda-feira)	11/11 (Terça-feira)	12/11 (Quarta-feira)	13/11 (Quinta-feira)	14/11 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Suco de uva Pão hot dog com manteiga	Café/ Suco de manga Cuscuz de sardinha	Café/ Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café/ Chá mate gelado Torta de frango com legumes
JANTAR 19H	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Maçã	Arroz, feijão Pernil com batata Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)				
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)
EJA	Adultos	868	136	34

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 - NOVEMBRO 2025

	17/11 (Segunda-feira)	18/11 (Terça-feira)	19/11 (Quarta-feira)	20/11 (Quinta-feira)	21/11 (Sexta-feira)	
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café/ Suco de goiaba Pão de forma integral com requeijão	Café/ Leite com cacau Biscoito cream cracker	Feriado (Dia da Consciência Negra)	Ponto Facultativo	
	JANTAR 19H	Arroz, feijão Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz a grega (cenoura, ervilha e milho) C. cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão			Macarrão ao sugo Carne moída com abóbora Salada de grão de bico com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA		MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)			PERA
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	846	130	32	22
		<i>Suzana Rutá Vieira da Silva</i> CRN-3 21934 Nutricionista RT SAE		<i>Dayanne dos Santos Ribeiro</i> CRN-3 38266 Nutricionista SAE	
				<i>Raquel N. R. O Neves</i> CRN-3 35646 Nutricionista SAE	



Cardápio EJA - NOVEMBRO 2025

	24/11 (Segunda-feira)	25/11 (Terça-feira)	26/11 (Quarta-feira)	27/11 (Quinta-feira)	28/11 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Pão de forma com margarina	Café/ Suco de uva Cuscuz de frango	Café/ Chá mate Torta de c. moída com legumes	Café/ logurte de morango Biscoito rosquinha de coco	Café/ *Suco de laranja (Agricultura Familiar) *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de alface Melancia	Arroz, feijão Carne moída com ervilha Salada de brócolis com cenoura Melão	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE DA SAÍDA	Suco de laranja (Agricultura Familiar)	Doce de banana (sem açúcar)	NECTARINA	BANANA	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	817	142	21	14

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