

Cardápio EJA - MARÇO 2026



	02/03/2026 (Segunda-feira)	03/03/2026 (Terça-feira)	04/03/2026 (Quarta-feira)	05/03/2026 (Quinta-feira)	06/03/2026 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Suco de goiaba Cuscuz com ovo	Café/ Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Café/ Suco de abacaxi Torta de frango	Café/ Chá mate gelado com limão Pão de hot dog com requeijão
JANTAR 19H	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melancia	Arroz à grega Isca de frango acebolada Salada de repolho roxo Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	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	747	115	38	15

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio EJA - MARÇO 2026



	09/03/2026 (Segunda-feira)	10/03/2026 (Terça-feira)	11/03/2026 (Quarta-feira)	12/03/2026 (Quinta-feira)	13/03/2026 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / leite com cacau Biscoito cream craker	Café / uva Pão de forma integral com Margarina	Café/ Suco de goiaba Torta de legumes	Café / Café com leite Pão hot dog com margarina	Café/ Suco de melancia Cuscuz com frango
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Saldada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com cenoura Virado de couve Laranja	Risoto de frango (cenoura, milho e salsa) Salada de Escarola com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	MEXERICA	PERA	NECTARINA
*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	689	83	15	13

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio EJA - MARÇO 2026



	16/03/2026 (Segunda-feira)	17/03/2026 (Terça-feira)	18/03/2026 (Quarta-feira)	19/03/2026 (Quinta-feira)	20/03/2026 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Suco de melancia Pão de hot dog com manteiga	Café/ Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Café/ Suco ind. Integral (Agricultura Familiar) Bolo de banana com canela	Café/ logurte de morango Biscoito rosquinha de coco	Café/ Suco de manga Torta de sardinha com legumes
JANTAR 19H	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com chuchu Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Batata sauté Melancia	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Maçã	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	AMEIXA	BANANA	GOIABA
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

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio EJA - MARÇO 2026



	23/03/2026 (Segunda-feira)	24/03/2026 (Terça-feira)	25/03/2026 (Quarta-feira)	26/03/2026 (Quinta-feira)	27/03/2026 (sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com café Pão de hot dog com manteiga	Café/ Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Café/Chá mate gelado Torta de carne moída	Café/ Suco de uva Cuscuz de frango	Café/ Suco de maracujá Pão de forma com requeijão
JANTAR 19H	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de soja a vinagrete Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Virado de acelga Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino Melão	Arroz com cenoura, Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	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	762	122	37	14

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio EJA - MARÇO 2026



	30/03/2026 (Segunda-feira)	31/03/2026 (Terça-feira)	
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Maisena	Café/Suco de manga Pão de forma com pasta de grão de bico	
JANTAR 19H	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Batata sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de repolho com tomate Melancia	
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)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	762	122	37	14

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE