



Cardápio EJA - JUNHO 2026

	01/06 (Segunda-feira)	02/06 (Terça-feira)	03/06 (Quarta-feira)	04/06 (Quinta-feira)	05/06 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Café com leite Biscoito Rosquinha de coco	Café / Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Café / Suco de uva Pão de forma integral com requeijão	FERIADO (Corpus Christi)	PONTO FACULTATIVO
JANTAR	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de acelga e cenoura Melão	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Mexerica		
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)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	509	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 - JUNHO 2026

	08/06 (Segunda-feira)	09/06 (Terça-feira)	10/06 (Quarta-feira)	11/06 (Quinta-feira)	12/06 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Leite com cacau Biscoito cream craker	Café / Suco de goiaba Pão de forma integral com manteiga	Café / Suco de uva Cuscuz com frango	Café / Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Café / Leite com cacau Pão de forma com manteiga
JANTAR (19h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de escarola com tomate Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de pepino com cenoura Banana
LANCHE DA SAÍDA	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	CARAMBOLA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade				
EJA	Adultos	509	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 - JUNHO 2026

	15/06 (Segunda-feira)	16/06 (Terça-feira)	17/06 (Quarta-feira)	18/06 (Quinta-feira)	19/06 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Café com leite Bicoito Rosquinha de coco	Café / Leite com cacau Pão hot dog com Manteiga	Café / Chá mate Torta de frango	Café / Iogurte de Morango Pão de forma com manteiga	Café / Suco de goiaba Cuscuz com sardinha
JANTAR 19H	Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de feijão branco a vinagrete Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Sopa de legumes com frango (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Melancia	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Peixe ao molho Batata sauté Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	CARAMBOLA	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	768	120	36	16

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

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



Cardápio EJA - JUNHO 2026

	22/06 (Segunda-feira)	23/06 (Terça-feira)	24/06 (Quarta-feira)	25/06 (Quinta-feira)	26/06 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Café com leite Pão de forma com Manteiga	Café / Suco de Maracujá Torta de legumes	Café/ Arroz doce com canela	Café / Suco individual **Bolo com cobertura de brigadeiro	Café / Suco de melancia **Pipoca e Biscoito Rosquinha
JANTAR 19H	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos com salsa Salada de batata Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de beterraba Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com tomate Maçã	**Caldo verde com pernil e calabresa Acompanhamento: Pão Mexerica	**Hot dog Salsicha ao molho, batata palha Suco natural de maracujá
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	PERA	GOIABA	PAÇOCA
**Cardápio Festivo Junino					
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

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

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



Cardápio EJA - JUNHO/ JULHO 2026

	29/06 (Segunda-feira)	30/06 (Terça-feira)	01/07 (Quarta-feira)	02/07 (Quinta-feira)	03/07 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Café / Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão	Café / Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Café / Iogurte de Morango Biscoito Cream cracker	Café / Chá mate Torta de legumes
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã	Sopa de legumes com carne (abóbora, mandioca, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de pepino com tomate Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	CARAMBOLA	MEXERICA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade				
EJA	Adultos	509	83	15	13

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

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