



Cardápio EJA - Maio 2026

	04/05 (Segunda-feira)	05/05 (Terça-feira)	06/05 (Quarta-feira)	07/05 (Quinta-feira)	08/05 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Suco de uva Pão de forma integral com margarina	Café /Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café / Chá mate Torta de carne moída com legumes	Café / Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Café / Café com leite Biscoito rosquinha de coco
REFEIÇÃO (18:30h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de repolho com tomate Banana	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	PERA	GOIABA

*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	860	134	32	22

Raquel N. R. C Neves

CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE



Cardápio EJA - Maio 2026

	11/05 (Segunda-feira)	12/05 (Terça-feira)	13/05 (Quarta-feira)	14/05 (Quinta-feira)	15/05 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Suco de Melancia Biscoito cream cracker	Café / Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café / Suco de goiaba Torta de frango com legumes	Café / Iogurte de morango Pão de forma com manteiga	Café / Chá mate Cuscuz paulista de sardinha
REFEIÇÃO (18:30h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de batata Laranja	Macarrão so sugo Carne em cubos com abóbora Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de escarola com tomate Caqui	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu e macarrão para sopa) Pera
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	868	136	34	24

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

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



Cardápio EJA - Maio 2026

	18/05 (Segunda-feira)	19/05 (Terça-feira)	20/05 (Quarta-feira)	21/05 (Quinta-feira)	22/05 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Café / Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Café / Chá mate Torta de carne moída com legumes	Café / Suco de maracujá Pão de forma com requeijão	Café / Suco de melancia Pipoca
REFEIÇÃO (18:30h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Melão	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Maçã	Sopa de legumes com frango (abóbora, batata, chuchu, macarrão para sopa) Banana	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de pepino e tomate Laranja	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	PERA	BANANA	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	846	130	32	22

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

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



Cardápio EJA - Maio 2026

	25/05 (Segunda-feira)	26/05 (Terça-feira)	27/05 (Quarta-feira)	28/05 (Quinta-feira)	29/05 (Sexta-feira)
LANCHE	Café / Leite com cacau Biscoito maisena	Café / Café com leite Pão hot dog com manteiga	Café / Suco de manga Torta de frango com legumes	Café / Suco de maracujá Cuscuz paulista com sardinha	Café / Suco integral individual *Bolo com cobertura de brigadeiro de cacau
REFEIÇÃO (18:30h)	Arroz, feijão Ovos mexidos com salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão so alho e óleo Carne em cubos desfiada ao molho Salada de repolho com cenoura Melão	Arroz, feijão Peixe ao molho com batata Salada de acelga com tomate Banana	Arroz, feijão Preto Pernil com mandioca Salada de alface Melancia	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	GOIABA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho individual com cobertura de brigadeiro e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	824	132	32	21

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

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