



## 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)
<b>LANCHE</b>	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 Biscoito Cream cracker	Café / Chá mate Torta de legumes
<b>JANTAR (19h)</b>	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
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	CARAMBOLA	MEXERICA	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 - JULHO 2026

	06/07 a 08/07	09/07 e 10/07	13/07 a 24/07
LANCHE	SEMANA DA EDUCAÇÃO	FERIADO (Revolução Constitucionalista)	RECESSO ESCOLAR
JANTAR (19h)			
LANCHE DA SAÍDA			



## Cardápio EJA - JULHO 2026

	28/07 (Segunda-feira)	29/07 (Terça-feira)	30/07 (Quarta-feira)	31/07 (Quinta-feira)	01/08 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café / Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café / Suco de manga Cuscuz com frango	Café / Chá mate Torta de carne moída	Café / Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Café / Suco integral individual Bolo de banana
<b>JANTAR (19h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Laranja	Sopa de feijão com frango (abóbora, chuchu, batata, macarrão para sopa) Melancia	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de repolho com tomate Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	PERA

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**\*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do mês**

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	792	71	22	13

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

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