



Cardápio EJA - AGOSTO 2026

	03/08 (Segunda-feira)	04/08 (Terça-feira)	05/08 (Quarta-feira)	06/08 (Quinta-feira)	07/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com café Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Suco de goiaba Torta de legumes	Café/ Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Café/ Suco de manga Cuscuz com frango	Café/ Leite com cacau Pão de forma com manteiga
JANTAR	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Sopa de legumes com Frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, feijão Preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de soja com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	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	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 - AGOSTO 2026

	10/08 (Segunda-feira)	11/08 (Terça-feira)	12/08 (Quarta-feira)	13/08 (Quinta-feira)	14/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Suco de goiaba Pão hot dog com manteiga	Café/ Chá mate Torta de frango	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Café/ Suco de Melancia Cuscuz de sardinha
JANTAR (19h)	Macarrão ao alho e óleo Isca de frango ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Pernil com mandioca Salada de repolho com cenoura Melão	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, feijão Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana
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	629	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 - AGOSTO 2026

	17/08 (Segunda-feira)	18/08 (Terça-feira)	19/08 (Quarta-feira)	20/08 (Quinta-feira)	21/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Iogurte	Café/ Suco de abacaxi	Café/ Suco de goiaba	Café/ Café com leite	Café/ Leite com cacau
	Biscoito Cream cracker	Torta de carne moída	Cuscuz de frango	Pão de forma integral com margarina	Pão de forma com manteiga
JANTAR 19H	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Sopa de feijão com legumes e frango
	Omelete com tomate e cebola	Carne moída	Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate, molho)	Carne em cubos com mandioca	(batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa)
	Salada de escarola c/cenoura	Salada de feijão branco com tomate	Salada de batata	Salada de acelga	
	Laranja	Melancia	Melão	Melancia	Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	CARAMBOLA
*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 - AGOSTO 2026

	24/08 (Segunda-feira)	25/08 (Terça-feira)	26/08 (Quarta-feira)	27/08 (Quinta-feira)	28/08 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Café com leite Torta de sardinha	Café/ Chá mate Pão de hot dog com requeijão	Café/ Suco de manga Cuscuz de legumes	Café/ *Suco individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR 19H	Macarrão ao sugo Frango desfiado com milho e salsa Salada de tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de pepino com tomate Melão	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de beterraba ralada Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	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)	Lípidios (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