



Cardápio EJA - SETEMBRO 2026

	31/08 (Segunda-feira)	01/09 (Terça-feira)	02/09 (Quarta-feira)	03/09 (Quinta-feira)	04/09 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café/ Suco de abacaxi Torta de legumes	Café/ Suco de Melancia Pão de forma com manteiga	Café/ Chá mate Cuscuz de sardinha	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
JANTAR	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca 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 alho Carne moída com berinjela Salada de feijão fradinho à vinagrete Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	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 - SETEMBRO 2026

	07/09 (Segunda-feira)	08/09 (Terça-feira)	09/09 (Quarta-feira)	10/09 (Quinta-feira)	11/09 (Sexta-feira)
LANCHE	FERIADO (Independência do Brasil)	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Café/ Leite com café Biscoito Cream cracker	Café/ Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Café/ Suco de goiaba Pão de hot dog com manteiga
JANTAR (19h)		Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz, feijão Carne com abóbora Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, feijão Peixe ao molho Salada sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA		DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	PERA	MEXERICA
*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 - SETEMBRO 2026

	14/09 (Segunda-feira)	15/09 (Terça-feira)	16/09 (Quarta-feira)	17/09 (Quinta-feira)	18/09 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Iogurte Biscoito maisena	Café/ Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Café/ Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga	Café/ Suco de goiaba Cuscuz de frango	Café/ Chá mate Torta de sardinha
JANTAR 19H	Arroz, feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne moída Salada de repolho roxo Melão	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa (cenoura, ovos, salsa e cebola) Pera	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	GOIABA	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	768	120	36	16

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

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



Cardápio EJA - SETEMBRO 2026

	21/09 (Segunda-feira)	22/09 (Terça-feira)	23/09 (Quarta-feira)	24/09 (Quinta-feira)	25/09 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Café/ Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Café/ Suco individual integral Bolo de banana	Café/ Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Café/ Chá mate Torta de carne moída
JANTAR 19H	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com cenoura Melão	Arroz, feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro) Farofa de banana Maçã	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Isca de frango ao molho Batata sauté Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	PERA

O Dia Mundial da Banana é celebrado anualmente em 22 de setembro. A data destaca a importância nutricional e cultural da fruta mais consumida no Brasil.

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



Cardápio EJA - SETEMBRO 2026

	28/09 (Segunda-feira)	29/09 (Terça-feira)	30/09 (Quarta-feira)	01/10 (Quinta-feira)	02/10 (Sexta-feira)
LANCHE	Café/ Leite com cacau Biscoito maisena	Café/ Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Café/ Chá mate Torta de frango	Café/ Leite com café Pão hot dog com margarina	Café/ Suco de manga Cuscuz de legumes
JANTAR 19H	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída Salada de batata Maçã	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura Salada de beterraba ralada Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	CARAMBOLA	MEXERICA	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	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