



## Cardápio EJA - MARÇO 2024



	04/03/2024 (Segunda-feira)	05/03/2024 (Terça-feira)	06/03/2024 (Quarta-feira)	07/03/2024 (Quinta-feira)	08/03/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café / Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Café / Café com leite Pão hot dog com margarina	Café/Suco de caju Torta de legumes	Café/ Suco de manga Pão de forma com requeijão	Café/ Chá mate Cuscuz paulista de frango
<b>JANTAR</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozido com azeite e salsa Salada de beterraba ralada Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com chuchu Salada de grão de bico com cenoura ralada Melão	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de alface Melancia	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa Rica Chup chup de manga	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de repolho misto Laranja
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PERA	BANANA	PÊRA	Suco individual de laranja (agricultura familiar)

\*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	788,98	120	40	17

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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



## Cardápio EJA - FEVEREIRO 2024



	11/03/2024 (Segunda-feira)	12/03/2024 (Terça-feira)	13/03/2024 (Quarta-feira)	14/03/2024 (Quinta-feira)	15/03/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café / Leite com cacau Biscoito maisena	Café / Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Café / Chá mate Biscoito cream craker	Café/Suco de abacaxi Bolo	Café/ Suco de manga Torta de frango
<b>JANTAR (19h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com abobrinha Salada de pepino com tomate Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de Atum (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de feijão branco com tomate Melão	Arroz com salsa Carne moída ao molho com chuchu e cenoura Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Farofa Rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Doce de banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PERA	GOIABA	BANANA	MAÇÃ

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
EJA	Adultos	805,43	124	39	18

*Sairley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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



## Cardápio EJA - MARÇO 2024



	18/03/2024 (Segunda-feira)	19/03/2024 (Terça-feira)	20/03/2024 (Quarta-feira)	21/03/2024 (Quinta-feira)	22/03/2024 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café / leite com cacau Biscoito cream craker	Café / Suco de abacaxi Pão de hot dog com requeijão	Café/ Suco de goiaba Torta de legumes	Café / Suco de manga Biscoito Rosquinha de coco	Café/ *Suco de laranja individual **Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
<b>JANTAR 19H</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Banana	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de pepino Laranja	**Arroz com cenoura Peixe à portuguesa (batata, ovos, pimentão, tomate, azeitona e azeite) Salada de alface com tomate e ervilha Bombom
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	PERA	BANANA

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

\*\* Cardápio Festivo de páscoa

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
EJA	Adultos	825,7	125	41	18

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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



## Cardápio EJA - MARÇO 2024



	25/03/2024 (Segunda-feira)	26/03/2024 (Terça-feira)	27/03/2024 (Quarta-feira)	28/03/2024 (Quinta-feira)	29/03/2024 (sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Café/ Chá mate gelado Pão de forma integral com margarina	Café/Suco de caju Biscoito Maisena	Café/ leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>JANTAR 19H</b>	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de soja com cenoura Melão	Risoto de frango com abobrinha, milho, cenoura e salsa Salada de repolho Melancia		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	PERA		
<b>*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês</b>					
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	492,1	70	22	13

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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