

CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO AGOSTO/2023



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMA NUTRIC	
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023		
Jantar 20h		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	KCAL	623
					CHO	93,0
					PTN	19,1
					LIP	17,1
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMA NUTRIC	
		7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023		
Jantar 20h	Arroz + feijoadada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + ponkan	KCAL	736
					CHO	92,3
					PTN	22,0
					LIP	13,1
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMA NUTRIC	
		14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023		
Jantar 20h	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão carioca, barreado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	KCAL	635,0
					CHO	85,2
					PTN	22,0
					LIP	12,0
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMA NUTRIC	
		21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023		
Jantar 20h	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz + feijão preto + omelete assado + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	KCAL	732,0
					CHO	92,3
					PTN	23,0
					LIP	12,0
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMA NUTRIC	
		28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023		
Jantar 20h	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Macarrão parafuso + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + ponkan	KCAL	639,5
					CHO	84,5
					PTN	23,0
					LIP	11,2

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Miriam Revolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Controller Operacional