



# CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO ABRIL/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA	
						SEMANAL	
	3/abr	4/abr	5/abr	6/abr	7/abr	KCAL	472,96
Jantar 20:00H	Arroz, feijão preto, frango ao molho com abobrinha + batata + salada de acelga + maçã	Arroz, feijão carioca, quibe assado + salada de repolho + banana	Arroz, feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + caqui	Macarrão para-fuso + frango ao molho desfiado + salada de alface + ponkan	FERIADO	CHO	71,13
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	PTN	22,62
	10/abr	11/abr	12/abr	13/abr	14/abr	LIP	11,47
Jantar 20:00H	Arroz, feijão preto, carne ao molho, purê de batata, salada de beterraba + laranja	Arroz integral, feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) grelhado + salada de abobrinha + melancia	Arroz, feijão carioca, barreado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana		KCAL	489,17
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	CHO	71,91
	17/abr	18/abr	19/abr	20/abr	21/abr	PTN	26,74
Jantar 20:00H	Risoto de frango (frango, batata, cenoura, milho) + salada de beterraba + banana	Arroz, feijão carioca + omelete assado + legumes refogados (abobrinha + cenoura) + maçã	Arroz, feijão preto + carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + pêra	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis, cenoura e chuchu) + banana	FERIADO	LIP	11,39
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	KCAL	466,18
	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr	28/abr	CHO	72,85
Jantar 20:00H	Arroz, feijoadinha com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca + frango (salsami) ao molho + salada de alface + caqui	Arroz, feijão preto + bolinho de carne ao molho, salada de acelga + maçã	Arroz, feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + mamão		PTN	19,07
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	11,56
	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr	28/abr	MÉDIA SEMANAL	
						KCAL	520,66
						CHO	72,69
						PTN	23,80
						LIP	15,45

DIA 14 e 28/04: NÃO TEM JANTAR NO EJA




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



Lígia Márcia 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 Correa Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional



Mariana Revoltino Gonçalves  
CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Risorotolândia