

CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
					KCAL	CHO	PTN
	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	600,59	98,41	21,52
Jantar 20h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quireira + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + tangerina	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão	FERIADO	13,43	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	605,73	101,06	22,45
Jantar 20h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia	12,41	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	569,87	97,16	19,59
Jantar 20h	Arroz + feijoad com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	11,43	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	633,86	105,64	22,63
Jantar 20h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	13,42	9	9

Patricia 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

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº 1102

Lidiane Cordeiro Costa Stefella

CRN 8º REGIÃO Nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Revoltino Gonçalves

CRN 8º REGIÃO Nº 14920
Nutricionista Controlador Operacional