



# CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO NOVENEMBRO/2023



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
			1/11/2023	2/11/2023	KCAL 433 Kcal CHO 63 9 PTN 25 9 LIP 9 9
Jantar 20h				FERIADO	
	SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 490 Kcal CHO 78 9 PTN 22 9 LIP 10 9
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbriinha), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quíntera + salada de beterraba + manga	
	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 501 Kcal CHO 82 9 PTN 23 9 LIP 9 9
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	
	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 599 Kcal CHO 101 9 PTN 24 9 LIP 11 9
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido( vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa) , salada alface + pêssego	
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 566 Kcal CHO 98 9 PTN 21 9 LIP 10 9
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado( sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga	

*[Handwritten signature]*

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º  
REGIÃO Nº1781

*[Handwritten signature]*

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

*[Handwritten signature]*

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

*[Handwritten signature]*

Lidiane Garcia Costa Simões  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

*[Handwritten signature]*

Amara Gabrão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Controlar Operacional