

CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO MARÇO/2025



	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	3/3/2025	4/3/2025	5/3/2025	6/3/2025	7/3/2025	8/3/2025	9/3/2025	10/3/2025	KCAL	Kcal		
Jantar 20h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	CHO	67	9	
	PTN	28	9	LIP	8	9	CHO	66	9	PTN	25	9
	LIP	8	9	LIP	4	9	LIP	4	9	LIP	4	9
Jantar 20h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	KCAL	369	Kcal	
	10/3/2025	11/3/2025	12/3/2025	13/3/2025	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	CHO	67	9	
	17/3/2025	18/3/2025	19/3/2025	20/3/2025	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	PTN	23	9	
Jantar 20h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	LIP	5	9	
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	KCAL	475	Kcal	
	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	CHO	74	9	
Jantar 20h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	PTN	25	9	
	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	LIP	9	9	
	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	KCAL	475	Kcal	
Jantar 20h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	CHO	74	9	
	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	PTN	25	9	
	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	31/3/2025	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	LIP	9	9	
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Adriana Garcia Costa Siqueira
CRN 8 0363
Coordenadora Operacional

Leite do Sítio Risetolândia
Risetolândia
CRN 15646