

CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO OUTUBRO/2025

			QUARTA 1/10/2025	QUINTA 2/10/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 20h			Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	KCAL 535 Kcal CHO 90 g PTN 28 g LIP 14 g
	SEGUNDA 6/10/2025	TERÇA 7/10/2025	QUARTA 8/10/2025	QUINTA 9/10/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + laranja	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + melancia	KCAL 522 Kcal CHO 80 g PTN 32 g LIP 16 g
	SEGUNDA 13/10/2025	TERÇA 14/10/2025	QUARTA 15/10/2025	QUINTA 16/10/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melão	RECESSO	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	KCAL 508 Kcal CHO 98 g PTN 29 g LIP 19 g
	SEGUNDA 20/10/2025	TERÇA 21/10/2025	QUARTA 22/10/2025	QUINTA 23/10/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + manga	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra, salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (batata e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + mamão	KCAL 487 Kcal CHO 93 g PTN 30 g LIP 21 g
	SEGUNDA 27/10/2025	TERÇA 28/10/2025	QUARTA 29/10/2025	QUINTA 30/10/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 20h	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura), + salada de pepino com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + banana	KCAL 565 Kcal CHO 96 g PTN 33 g LIP 18 g

Partícia 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

Leidiane Correa Costa Simões
CRN 3 6193
Coordenação Operacional

Laís dos Santos Almeida
Nutricionista
CRN 15644