



CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO JUNHO/2024



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
	3/6/2024	4/6/2024	5/6/2024	6/6/2024	<table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>688</td> <td>Kcal</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>105</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>23</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>20</td> <td>g</td> </tr> </table>	KCAL	688	Kcal	CHO	105	g	PTN	23	g	LIP	20	g
KCAL	688	Kcal															
CHO	105	g															
PTN	23	g															
LIP	20	g															
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicha + manão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	<table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>672</td> <td>Kcal</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>102</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>22</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>20</td> <td>g</td> </tr> </table>	KCAL	672	Kcal	CHO	102	g	PTN	22	g	LIP	20	g
KCAL	672	Kcal															
CHO	102	g															
PTN	22	g															
LIP	20	g															
	10/6/2024	11/6/2024	12/6/2024	13/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alicha + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelega + manão	<table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>659</td> <td>Kcal</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>98</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>25</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>18</td> <td>g</td> </tr> </table>	KCAL	659	Kcal	CHO	98	g	PTN	25	g	LIP	18	g
KCAL	659	Kcal															
CHO	98	g															
PTN	25	g															
LIP	18	g															
	17/6/2024	18/6/2024	19/6/2024	20/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alicha + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alicha + caqui	<table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>701</td> <td>Kcal</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>115</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>21</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>g</td> </tr> </table>	KCAL	701	Kcal	CHO	115	g	PTN	21	g	LIP	17	g
KCAL	701	Kcal															
CHO	115	g															
PTN	21	g															
LIP	17	g															
	24/6/2024	25/6/2024	26/6/2024	27/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Feixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicha	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja													

PA

PE

bccs.

AA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Carmile Consentino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Spachta

Ananda Gabão

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº9321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Nutricionista Coordenadora Operacional