



CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO JULHO/2024



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 20h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirena, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	KCAL 463 Kcal CHO 65 9 PTN 26 9 LIP 11 9
Jantar 20h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL CHO 9 9 PTN 9 9 LIP 9 9
Jantar 20h	SEGUNDA 8/7/2024	TERÇA 9/7/2024	QUARTA 10/7/2024	QUINTA 11/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL CHO PTN LIP
Jantar 20h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL Kcal CHO 9 9 PTN 9 9 LIP 9 9
Jantar 20h	SEGUNDA 15/7/2024	TERÇA 16/7/2024	QUARTA 17/7/2024	QUINTA 18/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL CHO PTN LIP
Jantar 20h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL Kcal CHO 9 9 PTN 9 9 LIP 9 9
Jantar 20h	SEGUNDA 22/7/2024	TERÇA 23/7/2024	QUARTA 24/7/2024	QUINTA 25/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL CHO PTN LIP
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abobora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/fiscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	KCAL 408 Kcal CHO 56 9 PTN 22 9 LIP 11 9
Jantar 20h	SEGUNDA 29/7/2024	TERÇA 30/7/2024	QUARTA 31/7/2024	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 391 Kcal CHO 51 9 PTN 24 9 LIP 11 9
Jantar 20h	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga+ melão		

PM

PE

BCCS

AS

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

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

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

Lidiane Correa Costa Sobrinha
 CEN 8 6303
 Coordenação Operacional

Ananda Gahão
 CRN 8 11501
 Nutricionista Coordenadora Operacional