

CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO MARÇO/2026

SEGUNDA	23/2026	TERÇA	31/3/2026	QUARTA	4/3/2026	QUINTA	5/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
								KCAL	CHO	PTN
<p>Jantar 20h</p> <p>Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + melão</p> <p>Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + pirão de peixe com tomate + mamão</p> <p>Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melancia</p>								KCAL	535	Kcal
<p>Jantar 20h</p> <p>Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia</p> <p>Arroz, Feijão preto, Almondogas de carne ao molho + salada repolho + maçã</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alicace + melão</p>								KCAL	522	Kcal
<p>Jantar 20h</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga</p> <p>Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia</p> <p>Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace</p> <p>Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã</p>								KCAL	508	Kcal
<p>Jantar 20h</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra</p> <p>Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + melão</p> <p>Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicace + maçã</p>								KCAL	487	Kcal
<p>Jantar 20h</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia</p> <p>Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace</p>								KCAL	93	9
<p>Jantar 20h</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia</p> <p>Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace</p>								PTN	30	9
<p>Jantar 20h</p> <p>Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia</p> <p>Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace</p>								LIP	21	9
<p>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</p>								KCAL		Kcal
<p>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</p>								CHO		9
<p>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</p>								PTN		9
<p>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</p>								LIP		9

PM

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Liliane Correa Costa Suelha
CRN 8 5805
Coordenadora Operacional

Luis de Souza
Nutricionista
CRN 15644

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102