



CARDAPIO EJA - CARDÁPIO SETEMBRO/2026

		TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		1/9/2026	2/9/2026	3/9/2026	KCAL	535	Kcal
Jantar 20h		Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	CHO	90	9
					PTN	28	9
					LIP	14	9
				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	KCAL	522	Kcal
7/9/2026		8/9/2026	9/9/2026	10/9/2026	CHO	80	9
Jantar 20h	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + pontkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	PTN	32	9
					LIP	16	9
				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	KCAL	508
14/9/2026		15/9/2026	16/9/2026	17/9/2026	CHO	98	9
Jantar 20h	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (saesami) ao molho, salada de alface + goiaba	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN	29	9
					LIP	19	9
				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	KCAL	487
21/9/2026		22/9/2026	23/9/2026	24/9/2026	CHO	93	9
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pião de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + pontkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	PTN	30	9
					LIP	21	9
				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA		TERÇA	QUARTA		KCAL	565
28/9/2026		29/9/2026	30/9/2026		CHO	96	9
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + pontkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho destilado + salada de beterraba + maçã		PTN	33	9
					LIP	18	9

Partícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º RIGIÃO Nº 1781

Ligia Marcondes Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º RIGIÃO Nº 2321

Camille Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º RIGIÃO Nº 1102

Luiz Carlos Costa Lima
Coordenador de Nutrição

Luiz Carlos Costa Lima
CRN 15644