



CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



						QUINTA	
						11/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
						KCAL	535 Kcal
						CHO	90 g
						PTN	28 g
						LIP	14 g
Jantar 20h					Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicke + melancia		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA			
	5/10/2026	6/10/2026	7/10/2026	8/10/2026			
						KCAL	522 Kcal
						CHO	80 g
						PTN	32 g
						LIP	16 g
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicke	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA			
	12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026			
						KCAL	508 Kcal
						CHO	98 g
						PTN	29 g
						LIP	19 g
Jantar 20h	FERIADO	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicke + melão	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA			
	19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026			
						KCAL	487 Kcal
						CHO	93 g
						PTN	30 g
						LIP	21 g
Jantar 20h	Arroz, integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alicke + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicke	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA			
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026			
						KCAL	565 Kcal
						CHO	96 g
						PTN	33 g
						LIP	18 g
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada limate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salsa e cenoura), salada de alicke + maçã			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA			
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026			
						KCAL	565 Kcal
						CHO	96 g
						PTN	33 g
						LIP	18 g

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

Camile Consentino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

Valéria Lima Antunes da Luz
Coordenadora Operacional
CRN 8 19740