CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026			
Jantar 20h	**FERIADO**	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	KCAL	535	Kcal
					CHO	90	g
					PTN	28	g
					LIP	14	g
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE**		
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**			
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	KCAL	522	Kcal
					CHO	80	g
					PTN	32	g
					LIP	16	g
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE**		
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**			
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + manga	KCAL	508	Kcal
					CHO	98	g
					PTN	29	g
					LIP	19	g
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE**		
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**			
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	KCAL	487	Kcal
					CHO	93	g
					PTN	30	g
					LIP	21	g
	SEGUNDA				**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE**		
	30/11/2026						
Jantar 20h	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja				KCAL	565	Kcal
					CHO	96	g
					PTN	33	g
					LIP	18	g

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

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

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

Lidiane Correia Costa Sevilha
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19740