

# CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO JUNHO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL												
Jantar 20:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>465,32</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>CHO</td><td>93,62</td><td>g</td></tr> <tr><td>PTN</td><td>22,31</td><td>g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td>19,64</td><td>g</td></tr> </table>	KCAL	465,32	Kcal	CHO	93,62	g	PTN	22,31	g	LIP	19,64	g
KCAL	465,32	Kcal															
CHO	93,62	g															
PTN	22,31	g															
LIP	19,64	g															
	SEGUNDA 5/6/2023	TERÇA 6/6/2023	QUARTA 7/6/2023	QUINTA 8/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL												
Jantar 20:00H	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho+ ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba	FERIADO	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>695,62</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>CHO</td><td>71,32</td><td>g</td></tr> <tr><td>PTN</td><td>26,37</td><td>g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td>22,31</td><td>g</td></tr> </table>	KCAL	695,62	Kcal	CHO	71,32	g	PTN	26,37	g	LIP	22,31	g
KCAL	695,62	Kcal															
CHO	71,32	g															
PTN	26,37	g															
LIP	22,31	g															
	SEGUNDA 12/6/2023	TERÇA 13/6/2023	QUARTA 14/6/2023	QUINTA 15/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL												
Jantar 20:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>666,32</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>CHO</td><td>74,61</td><td>g</td></tr> <tr><td>PTN</td><td>32,21</td><td>g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td>15,62</td><td>g</td></tr> </table>	KCAL	666,32	Kcal	CHO	74,61	g	PTN	32,21	g	LIP	15,62	g
KCAL	666,32	Kcal															
CHO	74,61	g															
PTN	32,21	g															
LIP	15,62	g															
	SEGUNDA 19/6/2023	TERÇA 20/6/2023	QUARTA 21/6/2023	QUINTA 22/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL												
Jantar 20:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes ( batata e abobrinha), salada de pepino c/tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>695,62</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>CHO</td><td>98,61</td><td>g</td></tr> <tr><td>PTN</td><td>22,31</td><td>g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td>11,32</td><td>g</td></tr> </table>	KCAL	695,62	Kcal	CHO	98,61	g	PTN	22,31	g	LIP	11,32	g
KCAL	695,62	Kcal															
CHO	98,61	g															
PTN	22,31	g															
LIP	11,32	g															
	SEGUNDA 26/6/2023	TERÇA 27/6/2023	QUARTA 28/6/2023	QUINTA 29/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL												
Jantar 20:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>623,21</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>CHO</td><td>88,62</td><td>g</td></tr> <tr><td>PTN</td><td>22,32</td><td>g</td></tr> <tr><td>LIP</td><td>11,37</td><td>g</td></tr> </table>	KCAL	623,21	Kcal	CHO	88,62	g	PTN	22,32	g	LIP	11,37	g
KCAL	623,21	Kcal															
CHO	88,62	g															
PTN	22,32	g															
LIP	11,37	g															

*PM*

*[Signature]*

*OE*

*hccs*

*[Signature]*

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

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

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Correia Costa Stortella  
CRN 8º REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Operacional

Miriana Revolino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14928  
Mafrechiábia Controlador Operacional