

CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	1/9/2025	2/9/2025	3/9/2025	4/9/2025	KCAL	635	Kcal
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	CHO	90	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	PTN	28	g
	8/9/2025	9/9/2025	10/9/2025	11/9/2025	LIP	14	g
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + banana	Arroz, Feijão preto, Bife, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	KCAL	622	Kcal
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	CHO	80	g
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	PTN	32	g
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	LIP	16	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	KCAL	608	Kcal
Jantar 20h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bife, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	CHO	98	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	PTN	29	g
	29/9/2025	30/9/2025			LIP	19	g
Jantar 20h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	SEGUNDA	TERÇA			KCAL	687	Kcal
	29/9/2025	30/9/2025			CHO	93	g
					PTN	30	g
					LIP	21	g
Jantar 20h					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
					KCAL	665	Kcal
					CHO	96	g
					PTN	33	g
					LIP	18	g

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

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

Ediane Cristina Costa Duarte
Coordenadora Departamental

Leila da Silva
PNE/Coordenadora
CRN 15644