



## CARDÁPIO EJA – 01 E 02 DE SETEMBRO DE 2022

			QUINTA (01)	SEXTA (02)
			Sopa de frango, lentilha e legumes Pão	Arroz Feijão Ovo mexido Repolho Café com leite

## CARDÁPIO EJA – 05 A 09 DE SETEMBRO DE 2022

SEGUNDA (05)	TERÇA (06)	QUARTA (07)	QUINTA (08)	SEXTA (09)
Canjica com amendoim	Arroz Feijão Peito de frango refogado Brócolis Laranja	Arroz Feijão Carne moída com vagem, tomate e cenoura. Couve refogada Suco de laranja integral	Arroz integral Feijão Carne de panela com cenoura e milho Vagem Mamão	Arroz Feijão Peixe ensopado Tia Neiva Tomate Suco de maracujá

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC..

Composição Nutricional do Cardápio (01 a 05 de agosto de 2022)				
Modalidade de Ensino	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	65,75	25,56	11,58	469,41
Composição Nutricional do Cardápio (08 a 12 de agosto de 2022)				
Modalidade de Ensino	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	69,71	21,48	7,52	432,39

*N. Raitz* *R. P.* *J.*

Nutricionistas:  
Naiara T. Raitz CRN8-5976  
Lovaine C. Levinske CRN8-7261  
Solange P. Caldas CRN8- 2675



## CARDÁPIO EJA – 12 A 16 DE SETEMBRO DE 2022

SEGUNDA (12)	TERÇA (13)	QUARTA (14)	QUINTA (15)	SEXTA (16)
Torta de frango Vitamina de frutas amarelas	Arroz integral Feijão Pernil suíno Batata salsa Melão	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa de frango Batata cozida Alface Vitamina de mamão	Arroz Feijão Farofa de ovo Alface com azedinha Banana	Arroz Feijão Quibe assado Repolho bicolor Suco de morango

## CARDÁPIO EJA – 19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022

SEGUNDA (19)	TERÇA (20)	QUARTA (21)	QUINTA (22)	SEXTA (23)
Biscoito de leite Café com leite	Arroz com cenoura Feijão Coxa e sobrecoxa Acelga Suco do Shreck (couve)	Polenta nutritiva (recheada) Salada de tomate Manga	Arroz integral Feijão Carne de porco à espanhola (com legumes) Salada de abobrinha Banana	Risoto de frango com legumes Feijão Almeirão Mamão

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC..

### Composição Nutricional do Cardápio (15 a 19 de agosto de 2022)

Modalidade de Ensino	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	87,90	25,99	12,06	564,14

### Composição Nutricional do Cardápio (22 a 26 de agosto de 2022)

Modalidade de Ensino	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	61,69	18,74	7,00	384,71

*N. Raitz*  
Nutricionistas:  
Naiara T. Raitz CRN8-5976  
Lovaine C. Levinske CRN8-7261  
Solange P. Caldas CRN8- 2675



## CARDÁPIO EJA – 26 A 30 DE SETEMBRO DE 2022

SEGUNDA (26)	TERÇA (27)	QUARTA (28)	QUINTA (29)	SEXTA (30)
Bolacha caseira Suco de abacaxi com leite	Macarrão com sardinha Alface Banana	Pão com carne iogurte Mamão	Arroz Lentilha Coxa e sobrecoxa Salada de couve Salada de frutas	Quirera com pernil Feijão Cenoura Suco de uva integral

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC..

Composição Nutricional do Cardapio (29 a 31 de agosto de 2022)				
Modalidade de Ensino	Lípidos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	78,30	21,47	9,74	486,74

Nutricionistas:

Naiara T. Raitz CRN8-5976  
Lovaine C. Levinske CRN8-7261  
Solange P. Caldas CRN8- 2675