



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

			<b>QUINTA (01)</b>	<b>SEXTA (02)</b>
			Arroz integral Feijão Carne de panela com cenoura e milho Vagem Mamão	Arroz Feijão Frango com legumes Tomate

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

<b>SEGUNDA (05)</b>	<b>TERÇA (06)</b>	<b>QUARTA (07)</b>	<b>QUINTA (08)</b>	<b>SEXTA (09)</b>
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 elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC..

<b>Composição Nutricional do Cardápio (01 a 02 de dezembro de 2022)</b>				
Modalidade de Ensino	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	<b>69,71</b>	<b>21,48</b>	<b>7,52</b>	<b>432,39</b>
<b>Composição Nutricional do Cardápio (05 a 09 de dezembro de 2022)</b>				
Modalidade de Ensino	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	<b>87,90</b>	<b>25,99</b>	<b>12,06</b>	<b>564,14</b>

*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 DEZEMBRO DE 2022

SEGUNDA (12)	TERÇA (13)	QUARTA (14)	QUINTA (15)	SEXTA (16)
Bolacha caseira Café com leite	Arroz com cenoura Feijão Coxa e sobrecoxa Acelga Suco do Shreck	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 (12 a 16 de dezembro de 2022)				
Modalidade de Ensino	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
EJA	61,69	18,74	7,00	384,71

Nutricionistas:

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