

CARDÁPIO EJA – 01 A 04 DE AGOSTO DE 2023

	TERÇA (01)	QUARTA (02)	QUINTA (03)	SEXTA (04)
	Torta de frango Chocolate quente	Arroz Feijão Músculo Beterraba cozida Maçã	Arroz Feijão Pernil com abobrinha Tomate Café com leite	Arroz Feijão Coxa e sobre coxa Alface Laranja

CARDÁPIO EJA – 07 A 11 DE AGOSTO DE 2023

SEGUNDA (07)	TERÇA (08)	QUARTA (09)	QUINTA (10)	SEXTA (11)
Arroz doce caramelizado	Arroz Feijão Peito de frango Farofa de repolho Vitamina de frutas vermelhas	Sopa paisana (frango, lentilha, legumes) Pão/Torrada Banana	Arroz Feijão Vaca Atolada Brócolis Suco de maçã	Polenta Carne moída com cenoura e chuchu Mostarda refogada Ponkan

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

Composição Nutricional do Cardápio (01 a 04 de agosto de 2023)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
Pré Escola - 4 e 5 anos	8,63	43,91	17,16	322,18
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	10,18	51,67	20,19	379,04

Composição Nutricional do Cardápio (07 a 11 de agosto de 2023)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
Pré Escola - 4 e 5 anos	5,55	51,73	14,35	314,19
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	6,53	60,86	16,98	370,11

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



CARDÁPIO EJA – 14 a 18 DE AGOSTO DE 2023

SEGUNDA (14)	TERÇA (15)	QUARTA (16)	QUINTA (17)	SEXTA (18)
Biscoito integral Chocolate quente (cacau)	Virado de feijão com calabresa Couve refogada Chá mate	Sopa Cabocla (fubá, carne, abóbora, couve) Pão/torrada Mamão	Arroz integral Feijão Pernil Batata salsa Alface Suco de uva integral	Arroz Feijão Músculo com legumes Acelga Laranja Vitamina de mamão

CARDÁPIO EJA – 21 a 25 DE AGOSTO DE 2023

SEGUNDA (21)	TERÇA (22)	QUARTA (23)	QUINTA (24)	SEXTA (25)
Arroz Feijão Ovo Mexido	Macarrão a bolonhesa Salada de rúcula Chá mate com leite	Cuca doce Café com leite Mamão	Quirera Feijão Pernil Couve refogada Suco de laranja integral	Arroz integral Feijão Peito de frango cozido Acelga Ponkan

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

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

Composição Nutricional do Cardápio (14 a 18 de agosto de 2023)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
Pré Escola - 4 e 5 anos	7,75	48,01	15,70	324,64
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	9,12	56,49	18,48	381,94

Composição Nutricional do Cardápio (21 e 25 de agosto de 2023)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
Pré Escola - 4 e 5 anos	8,63	43,91	17,16	322,18
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	10,18	51,67	20,19	379,04



CARDÁPIO EJA – 28 a 31 DE AGOSTO DE 2023

SEGUNDA (28)	TERÇA (29)	QUARTA (30)	QUINTA (31)	
Estudo e planejamento	Torta de frango Chocolate quente	Arroz Feijão Músculo Beterraba cozida Maçã	Arroz Feijão Pernil com abobrinha Tomate Café com leite	

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

N. Raitz *LP* *J.*

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

Composição Nutricional do Cardápio (28 a 31 de agosto de 2023)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Lipídeos	Carboidratos	Proteínas	Energia ou VET (Kcal)
Pré Escola - 4 e 5 anos	8,63	43,91	17,16	322,18
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	10,18	51,67	20,19	379,04

