



CARDÁPIO

EJA

2025

Os cardápios poderão sofrer alterações em razão do abastecimento, sazonalidade e custo dos alimentos. Essas alterações devem ser feitas dentro dos grupos alimentares e não podem prejudicar o valor nutricional das refeições.

CARDÁPIO SEMANA 1

ZONA URBANA

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
JANTAR 18:00 – 18:30H	Feijão cariquinho Risoto de Frango Com Cenoura e vagem Salada beterraba cozida Sobr: laranja pêra	Feijão preto Carne de Panela Macarrão espaguete Salada de alface/agrião e pepino Sobr: banana	Arroz Feijão preto Frango em assado Jardineira de Legumes (batata, cenoura, chuchu, salsinha) Sobr: melancia	Arroz Feijão preto Isclas de Fígado Purê de Batatas Salada alface e tomate Sobr: maçã	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Berinjela ao molho Sobr: mamão

Recomendação FNDE: Atender 30% das necessidades calóricas diárias		
VCT médio semanal:		
Idade	Necessidade diária	Estamos atendendo

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO SEMANAL SEMANA 2
ZONA URBANA
EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
JANTAR 18:00 – 18:30H	Arroz Feijão cariquinho Omelete de forno com cenoura Salada de beterraba Sobr: laranja pêra ou ta	Arroz colorido (milho e ervilha) feijão preto Frango corado Polenta Salada de alface e tomate Sobr: banana	Arroz Feijão preto Carne Moída Batata doce cozida Salada de Alface, agrião e pepino Sobr: melancia	Arroz Feijão preto Frango ensopado com Quiabo Sobr : maçã	Arooz Feijão tropical (legumes: abóbora, chuchu, cenoura, batata e carne) Farofa de couve Sobr: mamão

Recomendação FNDE: Atender 30% das necessidades calóricas diárias		
VCT médio semanal:		
Idade	Necessidade diária	Estamos atendendo

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO SEMANA 3
ZONA URBANA
EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
JANTAR 18:00 – 18:30H	Arroz Feijão cariyoquina Peixe ao Molho Pirão Salada de feijão fradinho Sobr: laranja pêra	Arroz Feijão preto Carne picada Espaguete Salada de alface e tomate Sobr: banana	Arroz Feijão preto Frango assado Abobrinha refogada Sobr: melancia	Arroz Feijão preto Churrasco misto de panela (carne e frango) Farofa de aveia Salada de alface, agrião e pepino Sobr: maçã	Arroz Feijão Strogonoff de Legumes: cenoura, batata, chuchu, abóbora e Frango com molho branco (opcional) Sobr: mamão

Recomendação FNDE: Atender 30% das necessidades calóricas diárias		
VCT médio semanal: 1039,88 Kcal		
Idade	Necessidade diária	Estamos atendendo

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO SEMANA 4

ZONA URBANA

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
JANTAR 18:00 – 18:30H	Arroz Feijão cariquinho Ovo Mexido com tomate Chuchu e Cenoura Sauté	Arroz Lentilha Carne de porco ao molho com Abóbora Refogada	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Repolho refogado	Arroz Feijão preto Quibe de forno com carne moída Salada de Agrião/ Alface/ Pepino	Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne desfiada, ovo e couve) Aipim sauté Arroz
	Sobr: laranja pêra	Sobr: banana	Sobr: melancia	Sobr: maçã	Sobr: mamão

Recomendação FNDE: Atender 30% das necessidades calóricas diárias		
VCT médio semanal:		
Idade	Necessidade diária	Estamos atendendo

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO SEMANA 5

ZONA URBANA

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
JANTAR 18:00 – 18:30H	Arroz Feijão Cariquinha Moqueca de peixe Pirão Salada de beterraba Sobr: laranja pêra	Arroz Feijão preto Picadinho de carne Purê de batata Salada de alface e tomate Sobr: banana	Arroz Feijão Preto Isclas de frango acebolado Cenoura e vagem sauté Sobr: melancia	Arroz Feijão Preto Carne ensopada com Inhame Salada de Agrião/ Alface/ Pepino Sobr: maçã	Arroz Feijão Preto Frango assado Farofa de couve Salada de alface e tomate Sobr: mamão

Recomendação FNDE: Atender 30% das necessidades calóricas diárias		
VCT médio semanal:		
Idade	Necessidade diária	Estamos atendendo

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445