



CARDÁPIO EJA

Grupo
Risoletti

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
					KCAL		Kcal
Jantar 20:00 horas	Arroz, feijão preto Frango (sassami) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, feijão carioca Carne moída ao molho Polenta Salada de alface c/ tomate Melão	Arroz, feijão preto Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) com cenoura + salada de couve flor c/ brócolis Laranja	CHO	72,03	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	PTN	23,80	g
	10/out	11/out	12/out	13/out	LIP	14,23	g
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	518,89	Kcal
Jantar 20:00 horas	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz Integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	CHO	80,37	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	PTN	22,20	g
	17/out	18/out	19/out	20/out	LIP	12,59	g
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	518,91	Kcal
Jantar 20:00 horas	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho Purê de batatas Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho Salada de açaí Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	CHO	62,84	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	PTN	21,18	g
	24/out	25/out	26/out	27/out	LIP	20,85	g
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	500,77	Kcal
Jantar 20:00 horas	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de alface Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Prão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes chuchu, cenoura) Salada de pepino	CHO	70,10	g
	SEGUNDA				PTN	24,32	g
	31/out				LIP	14,50	g
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	380,56	Kcal
Jantar 20:00 horas	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis = Maçã				CHO	58,99	g
					PTN	18,05	g
					LIP	8,03	g

PM

Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Alcides

Lígia Mircia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Carvalhine

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

Lidiane C. Costa

Lidiane Correia Costa Skóella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional