

**CARDÁPIO EJA
 NOVEMBRO/2021**

HORARIO	SEGUNDA 01/11	TERÇA 02/11	QUARTA 03/11	QUINTA 04/11	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL							
					KCAL	Kcal	CA	mg				
10:00	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão carioca Ovos mexidos Abóbora refogada Maçã	Arroz, Feijão preto Barreado, farinha mandioca salada tomate e cebola Banana	KCAL	552,34	Kcal	70,93	mg			
15:00					CHO	93,07	g	FE	4,01	mg		
					PTN	21,96	g	VIT. A	17,74	mcg		
					LIP	11,24	g	VIT. C	18,57	mg		
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	622,54	Kcal	CA	82,51	mg		
10:00	SEGUNDA 08/11	TERÇA 09/11	Arroz, Feijão carioca Frango (sassami) ao molho	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho	QUINTA 11/11	Arroz, Feijão preto Carne bovina cubos ao molho com mandioca	CHO	79,43	g	FE	4,07	mg
15:00												
					LIP	20,84	g	VIT. C	55,72	mg		
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	607,75	Kcal	CA	91,94	mg		
10:00	FERIADO	Arroz, Feijão carioca Peixe ao molho	Arroz, Feijão preto Macarrão com molho de carne moída	Arroz, Feijão carioca Frango ao molho c/ batata salsa e cenoura	QUINTA 18/11	Arroz, Feijão carioca Frango ao molho c/ batata salsa e cenoura	CHO	96,87	g	FE	3,76	mg
15:00												
					LIP	11,56	g	VIT. C	35,52	mg		
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	556,19	Kcal	CA	72,72	mg		
10:00	SEGUNDA 22/11	TERÇA 23/11	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, Polenta Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) creme de milho	QUINTA 25/11	Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado molho alfáce, cenoura ralada Bolo de laranja	CHO	84,14	g	FE	3,68	mg
15:00												
					LIP	12,40	g	VIT. C	43,52	mg		
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				KCAL	423,52	Kcal	CA	59,22	mg		
10:00	SEGUNDA 29/11	TERÇA 30/11	Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado Salada de beterraba Maçã	Arroz, Feijão carioca Bolinho de carne ao molho Salada couve-flor Melancia			CHO	64,60	g	FE	2,73	mg
15:00												
					LIP	8,80	g	VIT. C	42,29	mg		

Gabrielle Metka Rocha
 CRN 8° REGIÃO 1 1815
 Coordenadora Operacional
 SEPAT MULTI SERVICE

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional 11.146 CRN 8° REGIÃO N° 2321
 Contrato n° 070/2021

Patrícia dos Santos Alves
 Mat Funcional nº7893 CRN 8° REGIÃO N° 1781
 Contrato n° 070/2021