CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino de Jovens e Adultos 20h40m JUNHO 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO SALADA DE CENOURA RALADA **2**	ARROZ A PRIMAVERA (SELETA DE LEGUMES) CARNE BOVINA COZIDA SALADA DE CHUCHU MAÇÃ **3**	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ALFACE BANANA **4**	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE PEPINO **5**	ARROZ / FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA COM BATATA MELANCIA **6**
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA OVO MEXIDO COM SALSA E TOMATE MAÇÃ **9**	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE COZIDA SALADA DE PEPINO **10**	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA SALADA DE ALFACE MEXERICA **11**	ARROZ / FEIJÃO PRETO PERNIL SUÍNO COZIDO SALADA DE VINAGRETE **12**	ARROZ STROGONFFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO BANANA **13**
MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA MELÃO **16**	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA PEIXE REFOGADO PURE DE BATATA **17**	ARROZ / FEIJÃO PRETO FRANGO COM MOLHO SALADA DE BETERRADA COZIDA BANANA **18**	FERIADO **19**	PONTO FACULTATIVO **20**
ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM SALSA E TOMATE SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ **23**	ARROZ CARNE BOVINA AO MOLHO SALADA DE REPOLHO COM TOMATE **24**	MACARRÃO COM MOLHO DE QUEIJO E SALADA DE PEPINO MEXERICA **25**	ARROZ+FEIJÃO SOBRECOXA REFOGADA COM BATATA DOCE **26**	ARROZ+FEIJÃO CARNE MOIIDA REFOGADA COM CENOURA E MELANCIA **27**
ARROZ / FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM CENOURA MELÃO **30**				

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR PREFEITURA EDUCAÇÃO

Ensino de Jovens e Adultos JUNHO 2025

Valor Nutricional do Cardapio

1ª Semana JUNHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	523,98	73,63	14,72	24,23	0	459,51	22,15	65,86	3,69	0	0	459,24

2ª Semana JUNHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	570,82	76,81	18,29	24,72	0	79,31	25,63	103,34	2,98	0	0	604,69

3ª Semana JUNHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	533,23	79,45	12,12	26,57	0	122,26	24,21	115,54	3,75	0	0	696,22

4ª Semana JUNHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	508,68	72,26	14,96	21,22	0	696,16	29,57	103,33	3,57	0	0	436,31

5ª Semana JUNHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	564	81,86	14,27	27,05	0	997,86	9,05	63,3	4,47	0	0	531,22

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal