

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

JULHO 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
0	ARROZ / FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO SALADA DE COUVE 1	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO COM ABOBORA 2	CACHORRO-QUENTE E SUCO DE CAJU 3	MACARRÃO Á BOLONHESA MEXERICA 4
ARROZ COM CENOURA / FEIJÃO CARIOCA OVOS A COCOTE 7	ARROZ CARNE DE PANELA SALADA DE BETERRABA MELANCIA 8	RECESSO ESCOLAR 9	RECESSO ESCOLAR 10	RECESSO ESCOLAR 11
RECESSO ESCOLAR 14	RECESSO ESCOLAR 15	RECESSO ESCOLAR 16	RECESSO ESCOLAR 17	RECESSO ESCOLAR 18
RECESSO ESCOLAR 21	RECESSO ESCOLAR 22	RECESSO ESCOLAR 23	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA SALADA DE OVO COM BATATA E SALSA MEXERICA	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE SOBRECOXA COM CENOURA 25
ARROZ / FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBORA MELÃO 28	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA, SALADA DE ACELGA E MAMÃO 29	ARROZ PEIXE AO MOLHO PURE DE BATATA MEXERICA 30	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA PERNIL SUÍNO REFOGADO SALADA DE COUVE 31	

Sujeito a alteração sazonal

OVOS A COCOTE: PREPARADO COM QUEIJO, TOMATE E SALSA.


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

Ensino de Jovens e Adultos	JULHO 2025
Valor Nutricional do Cardápio	

1ª Semana JULHO 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	449,79	58,58	14,42	21,4	0	182,97	43,15	82,01	3,21	0	0	600,29

2ª Semana JULHO 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	529,88	67,25	17,91	24,91	0	283,86	12,83	154,29	3,37	0	0	580,31

3ª Semana JULHO 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	RECESSO ESCOLAR											

4ª Semana JULHO 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	552,13	77,94	15,99	24,1	0	603,63	32,2	86,72	3,93	0	0	216,97

5ª Semana JULHO 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	482,41	71,96	10,95	24	0	247,17	63,26	85,66	3,37	0	0	598,09

Sujeito a alteração sazonal


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