

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

FEVEREIRO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
0 2	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO NÃO LETIVO 3	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO NÃO LETIVO 4	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO REFOGADO EM TIRAS COM CENOURA RALADA E MILHO BANANA 5	ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO PURÊ DE BATATA 6
ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E SALSA 9	ARROZ, COXA/SOBRECOXA REFOGADA COM BATATA DOCE E CENOURA MELÃO 10	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO 11	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ALFACE BANANA 12	ARROZ, FEIJÃO PRETO LINGUIÇA CALABRESA REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAÇÃ 13
PONTO FACULTATIVO 16	FERIADO 17	FERIADO 18	ARROZ, FEIJÃO SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA MELÃO 19	ARROZ, CARNE DE PANELA COM CHUCHU E ABÓBORA 20
ARROZ COM CENOURA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA MELANCIA 23	ARROZ, FRANGO EM ISCAS REFOGADO ABOBRINHA REFOGADA ABACAXI 24	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL SUÍNO DESFIADO SALADA DE ALFACE 25	MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM QUEIJO SALADA DE BETERRABA RALADA BANANA 26	ARROZ, FEIJÃO COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE REPOLHO 27


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

Ensino de Jovens e Adultos	FEVEREIRO 2026
Valor Nutricional do Cardapio	

1ª Semana FEVEREIRO 2026	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	497	73	12	24	0	555	18	152	2	0	0	618

2ª Semana FEVEREIRO 2026	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	576	73	21	23	0	485	19	157	3	0	0	549

3ª Semana FEVEREIRO 2026	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	516	67	17	23	0	288	20	66	3	0	0	337

4ª Semana FEVEREIRO 2026	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	540	70	19	23	0	144	20	172	2	0	0	563


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