

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

MARÇO 2026

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA MELANCIA 2	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI EM TIRAS COM ABOBRINHA 3	ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO PURÊ DE BATATA BANANA 4	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE MOLHO E SALSA SALADA DE PEPINO 5	ARROZ, FRANGO REFOGADO COM CHUCHU MELÃO 6
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA E SALSA 9	MACARRÃO COM MOLHO ORIENTAL (SASSAMI EM TIRAS, ACELGA, CENOURA E SHOYU) MAÇÃ 10	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO E COUVE REFOGADA 11	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE ABACAXI 12	ARROZ, FEIJÃO, COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE REPOLHO BANANA 13
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO, CENOURA RALADA, TOMATE MOLHO E SALSA 16	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE ACELGA ABACAXI 17	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ALFACE CAQUI 18	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA CALABRESA REFOGADA COM CEBOLA SALADA DE VINAGRETE 18	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO COM ABOBRINHA, TOMATE MOLHO E SALSA MELÃO 20
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E SALSA MELANCIA 23	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA 24	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE ACELGA MAMÃO 25	ARROZ, CARNE DE PANELA SALADA DE ABÓBORA 26	ARROZ, FEIJÃO, SASSAMI EM TIRAS REFOGADA REFOGADA SALADA DE PEPINO MAÇÃ 27
MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE CENOURA RALADA MELÃO 30	ARROZ, FEIJOADA LIGHT (PERNIL SUÍNO E LINGUIÇA CALABRESA) SALADA DE VINAGRETE 31			

Sujeito a alteração sazonal


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

Ensino de Jovens e Adultos	MARÇO 2026
Valor Nutricional do Cardápio	

1ª Semana MARÇO 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	537	74	16	25	-	100	25	109	3	-	-	396

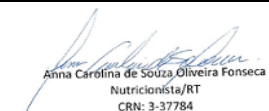
2ª Semana MARÇO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	573	77	18	25	-	328	34	78	4	-	-	557

3ª Semana MARÇO 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	598	75	21	26	-	310	26	145	3	-	-	662

4ª Semana MARÇO 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	564	71	20	25	-	107	34	69	4	-	-	593

5ª Semana MARÇO 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	604	67	26	26	-	59	25	60	4	-	-	842

Sujeito a alteração sazonal


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