

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

ABRIL 2026

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO REFOGADO SALADA DE ALFACE ABACAXI	ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO PURÊ DE BATATA	FERIADO
		1	2	3
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO, CENOURA RALADA, TOMATE MOLHO E SALSA	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ACELGA	ARROZ, PICADINHO DE CARNE COM ABOBRINHA MAMÃO	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO
6	7	8	9	10
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E SALSA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, SASSAMI EM TIRAS REFOGADO SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO ACEBOLADO COUVE REFOGADA BANANA	MACARRÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA CALABRESA SALADA DE PEPINO MEXERICA	ARROZ, FILÉ DE COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA
13	14	15	16	17
PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA	ARROZ, CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO E CHUCHU	MACARRÃO COM MOLHO ORIENTAL (SASSAMI EM TIRAS, ACELGA, CENOURA E SHOYU) MAÇÃ
20	21	22	23	24
MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ, CARNE DE PANELA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SASSAMI EM TIRAS COM ABOBRINHA GOIABA	
27	28	29	30	
Sujeito a alteração sazonal				


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

Ensino de Jovens e Adultos ABRIL 2026

Valor Nutricional do Cardapio

1ª Semana ABRIL 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	71	14	26	-	70	22	171	3	-	-	716

2ª Semana ABRIL 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	495	66	15	25	-	365	33	153	3	-	-	461

3ª Semana ABRIL 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	566	74	20	24	-	56	29	66	3	-	-	623

4ª Semana ABRIL 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	476	67	13	23	-	405	19	64	3	-	-	423

5ª Semana ABRIL 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	551	74	18	24	-	275	17	58	3	-	-	434

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR
PREFEITURA
EDUCAÇÃO




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

Sujeito a alteração sazonal