

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

MAIO 2026

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|--|--|--|
| ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA 4 | MACARRÃO COM MOLHO ORIENTAL (SASSAMI EM TIRAS, ACELGA, CENOURA E SHOYU) MAÇÃ 5 | ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE PEPINO MELÃO 6 | ARROZ, PICADINHO DE CARNE COM ABOBORA ABACAXI 7 | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA 8 |
| MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MELANCIA 11 | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO PURÊ DE BATATA 12 | ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ALFACE 13 | ARROZ, FEIJOADA LIGHT (PERNIL SUÍNO E LINGUIÇA CALABRESA) SALADA DE VINAGRETE MEXERICA 14 | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO REFOGADO SALADA DE ACELGA ABACAXI 15 |
| ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO SALADA DE CENOURA RALADA MELÃO 18 | ARROZ, CARNE MOÍDA REFOGADA COM CHUCHU 19 | ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO ACEBOLADO COUVE REFOGADA MAMÃO 20 | MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO 21 | PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO 22 |
| ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E SALSA MELANCIA 25 | MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE REPOLHO 26 | ARROZ, CARNE DE PANELA SALADA DE ALFACE CAQUI 27 | ARROZ, FEIJÃO, COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE CENOURA RALADA 28 | MACARRÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA CALABRESA SALADA DE PEPINO BANANA 29 |

Sujeito a alteração sazonal



Ensino de Jovens e Adultos MAIO 2026

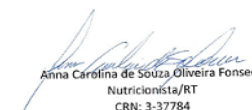
Valor Nutricional do Cardapio

| 1ª Semana MAIO 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 | 517,89 | 70,69 | 15,54 | 23,8 | - | 268,86 | 18,59 | 66,81 | 3,53 | - | - | 461,34 |

| 2ª Semana MAIO 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 | 586,61 | 77,69 | 18,62 | 27,05 | - | 132,64 | 39,14 | 155,41 | 3,36 | - | - | 485,76 |

| 3ª Semana MAIO 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 | 532,34 | 63,56 | 19,59 | 25,42 | - | 63,34 | 29,61 | 112,31 | 3,37 | - | - | 535,15 |

| 4ª Semana MAIO 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 | 555,11 | 71,96 | 18,97 | 24,12 | - | 307,33 | 31,43 | 58,33 | 3,38 | - | - | 468,17 |


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

Sujeito a alteração sazonal