

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

JUNHO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE PEPINO 1	MACARRÃO COM MOLHO ORIENTAL (SASSAMI EM TIRAS, REPOLHO, CENOURA, SHOYU E SALSA) MAÇÃ 2	ARROZ, PICADINHO DE CARNE, SALADA DE ALFACE 3	FERIADO 4	PONTO FACULTATIVO 5
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE PEIXE COM TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E BATATA MELÃO 8	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE REPOLHO 9	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO FAROFA DE COUVE MEXERICA 10	ARROZ, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA 11	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO NÃO LETIVO 12
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO SALADA DE CENOURA RALADA MELANCIA 15	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA COM ABÓBORA 16	ARROZ, STROGONFF DE FRANGO SALADA DE ALFACE BANANA 17	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA REFOGADO DE ABOBRINHA 18	MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE PEPINO MAMÃO 19
MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA 22	ARROZ COM CENOURA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA PURÉ DE BATATA MELÃO 23	ARROZ COM COUVE, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO ACEBOLADO ABACAXI 24	MACARRÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA CALABREZA SALADA DE REPOLHO 25	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO ABÓBORA REFOGADA BANANA 26
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA MELANCIA 29	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COZIDA, CHUCHU REFOGADO MAÇÃ 30			


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

Ensino de Jovens e Adultos

JUNHO 2026

Valor Nutricional do Cardapio

1ª Semana JUNHO 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	449,65	63,88	11,23	23,26	-	347,89	15,62	52,82	2,85	-	-	454,88

2ª Semana JUNHO 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	536,96	75,52	15,42	23,99	-	135,57	48,35	77,14	2,99	-	-	461,39

3ª Semana JUNHO 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	582,53	77,45	18	27,67	-	287,59	37,58	145,36	3,8	-	-	538,96

4ª Semana JUNHO 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	577,54	73,5	20,1	25,64	-	241,77	39,41	122,29	3,35	-	-	757,92

5ª Semana JUNHO 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	591,26	84,15	16,96	25,49	-	140,87	38,06	97,29	5,33	-	-	453,08


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