

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

JULHO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO ABÓBORA REFOGADA 1	MACARRÃO Á BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MAMÃO 2	CACHORRO QUENTE E SUCO DE CAJU 3
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E SALSAS MELANCIA 6	ARROZ CARNE DE PANELA SALADA DE CENOURA COZIDA COM SALSAS MELÃO 7	RECESSO ESCOLAR 8	RECESSO ESCOLAR 9	RECESSO ESCOLAR 10
RECESSO ESCOLAR 13	RECESSO ESCOLAR 14	RECESSO ESCOLAR 15	RECESSO ESCOLAR 16	RECESSO ESCOLAR 17
RECESSO ESCOLAR 20	RECESSO ESCOLAR 21	RECESSO ESCOLAR 22	MACARRÃO Á BOLONHESA SALADA DE ALFACE BANANA 23	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE SOBRECOXA COM CENOURA 24
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E SALSAS 27	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO REFOGADO SALADA DE ACELGA MAÇÃ 28	ARROZ, PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA ABACAXI 29	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO ACEBOLADO SALADA DE VINAGRETE 30	MACARRÃO Á BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MAMÃO 31

Sujeito a alteração sazonal


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

Ensino de Jovens e Adultos **JULHO 2026**
Valor Nutricional do Cardapio

1ª Semana JULHO 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	452	54	17	20	-	109	58	79	3	-	-	815

2ª Semana JULHO 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	529	73	16	24	-	1112	43	62	4	-	-	420

3ª Semana JULHO 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	0	0	0	0	-	0	0	0	0	-	-	0

4ª Semana JULHO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	0,00	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	529,1	74,94	14,93	23,73	-	505,88	17,77	56,6	3,5	-	-	463,67

5ª Semana JULHO 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	515,24	70,67	15,22	23,87	-	330,36	37,23	73,98	3,55	-	-	462,01


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