

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

SETEMBRO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-	ARROZ COM CENOURA, CARNE DE PANELA COM ABOBORA MELANCIA 1	MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE ALFACE BANANA 2	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA DOCE 3	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA COUVE REFOGADA MAMÃO 4
DESFILE CÍVICO 7	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ 8	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA, PERNIL REFOGADO COUVE REFOGADA 9	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO PURÊ DE BATATA MELÃO 10	ARROZ COM CENOURA, CARNE DE PANELA COM CHUCHU ABACAXI 11
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E SALSA SALADA DE REPOLHO COM SALSA 14	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA MELANCIA 15	ARROZ, STROGONFF DE FRANGO, SALADA DE ALFACE BANANA 16	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA SALADA DE PEPINO 17	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA REFOGADO DE ABOBORA MAMÃO 18
MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA, SALSA E ORÉGANO 21	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE PEIXE COM TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E BATATA 22	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO FAROFA DE COUVE ABACAXI 23	ARROZ, SASSAMI REFOGADO COM CENOURA PURÊ DE BATATA MAMÃO 24	PARADA PEDAGÓGICA 25
ARROZ, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM SALSA, SALADA DE VINAGRETE 28	MACARRÃO COM RAGU DE CARNE, SALADA DE BETERRABA COZIDA COM SALSA MELÃO 29	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO A JARDINEIRA (SASSAMI, BATATA DOCE E CENOURA) MAÇÃ 30		


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

Ensino de Jovens e Adultos SETEMBRO 2026

Valor Nutricional do Cardápio

1ª Semana SETEMBRO 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	509,37	74,54	13,55	22,31	-	592,57	56,4	85,15	3,8	-	-	437,11
2ª Semana SETEMBRO 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	565	82	15	25	-	749	44	155	3	-	-	457
3ª Semana SETEMBRO 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	594	77	21	25	-	147	40	156	4	-	-	574
4ª Semana SETEMBRO 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	542	79	14	24	-	418	51	157	3	-	-	607
5ª Semana SETEMBRO 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	547	81	15	22	-	597	21	80	4			491

Sujeito a alteração sazonal


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