

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

OUTUBRO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			ARROZ, CARNE MOÍDA C/ BATATA DOCE MELANCIA	ARROZ, FILÉ DE SOBRECORA REFOGADA COM CEBOLA E TOMATE
30	0	0	1	2
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVO MEXIDO COM SALSA, SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO LIGHT (PERNIL SUINO E LINGUIÇA CALABRESA) COUVE REFOGADA	MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM QUEIJO MAMÃO	CACHORRO QUENTE SUCO DE CAJU
5	6	7	8	9
FERIADO	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, OVO MEXIDO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO	PARADA PEDAGÓGICA
12	13	14	15	16
MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE SOBRECORA, PURÊ DE BATATA MELANCIA	ARROZ, CARNE DE PANELA, COUVE REFOGADA	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO EM TIRAS SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ COM CENOURA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE E CHUCHU MAMÃO
19	20	21	22	23
ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM BATATA, TOMATE E PIMENTÃO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E CENOURA	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO REFOGADO, SALADA DE COUVE	MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA SALADA DE AÇELGA BANANA	FERIADO
26	27	28	29	30

Sujeito a alteração sazonal


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

Ensino de Jovens e Adultos OUTUBRO 2026
Valor Nutricional do Cardápio

1ª Semana OUTUBRO 2024	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	390,68	55,39	10,32	19,04	-	398,98	29,78	29,75	2,16	-	-	297,44

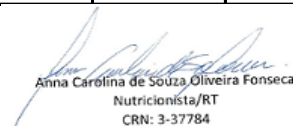
2ª Semana OUTUBRO 2024	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	530,54	67,35	19,82	20,67	-	180,66	51,3	164,33	3,08	-	-	639,15

3ª Semana OUTUBRO 2024	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	566,94	74,8	18,14	26,13	-	292,76	15,48	174,89	3,62	-	-	489,34

4ª Semana OUTUBRO 2024	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	540,14	72,04	16,72	25,35	-	281,23	47,13	138,17	3,56	-	-	474,3

5ª Semana OUTUBRO 2024	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	514,97	74,91	12,65	25,35	-	601,57	57,77	88,77	4,08	-	-	609,35

Sujeito a alteração sazonal


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