



Cardápio de Dezembro





CARDÁPIO EJA – 01 A 03 DE DEZEMBRO DE 2021

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA (01)	QUINTA (02)	SEXTA (03)
		Leite com Cacau Pão com Requeijão Caseiro	Arroz Branco Feijão Cozido Tiras Bovinas Aceboladas Farofa Salada / Legumes Fruta	Bebida Láctea Bolo Simples Fruta

CARDÁPIO EJA – 06 A 10 DE DEZEMBRO DE 2021

SEGUNDA (06)	TERÇA (07)	QUARTA (08)	QUINTA (09)	SEXTA (10)
Chá Bolacha	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Polenta Cremosa Salada / Legumes Fruta	Leite com Cacau Pão com Margarina Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Cubos Bovinos Acebolados Farofa com Legumes Salada	Chá Torta Salgada de Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana – de 01 a 05 de Dezembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Adultos (15 anos +)	428 kcal	76,4 g	14,1 g	10,9 g

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana – de 06 a 10 de Dezembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Adultos (15 anos +)	428 kcal	63,2 g	17,7 g	13,8 g

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434





CARDÁPIO EJA – 13 A 17 DE DEZEMBRO DE 2021

SEGUNDA (13)	TERÇA (14)	QUARTA (15)	QUINTA (16)	SEXTA (17)
Leite com Cacau Pão com Manteiga	Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída ao Sugo Polenta Cremosa Legumes / Salada	Chá Cachorro Quente Salada de Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Assado Legumes Cozidos Salada	Chá Bolacha Pipoca Salgada Fruta

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Adultos (15 anos +)	423 kcal	54,4 g	17,2 g	17,3 g

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

