

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) - JUNHO/ JULHO 2026

| 01/jun | 02/jun | 03/jun | 04/jun | 05/jun | 06/jun | | | | |
|-----------------|--------|----------------|--|---------------------------------|---|-----------------------------|-------|----------------------------|-------|
| | | | FERIADO | | Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Linguiça, Ovo, Couve)/ Salada de Alface | | | | |
| Média da Semana | | Energia (Kcal) | | Carboidratos - 55% a 65% do VET | | Proteína - 10% a 15% do VET | | Lípídeo - 15% a 30% do VET | |
| | | 403 | 85% | 72 | 61% | 14 | 12% | 8 | 9% |
| 08/jun | 09/jun | 10/jun | 11/jun | 12/jun | 13/jun | | | | |
| | | | Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia) | | Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura | | | | |
| Média da Semana | | Energia (Kcal) | | Carboidratos - 55% a 65% do VET | | Proteína - 10% a 15% do VET | | Lípídeo - 15% a 30% do VET | |
| | | 583,0 | 123,0% | 91,0 | 77,0% | 26,0 | 22,0% | 12,0 | 14,0% |
| 15/jun | 16/jun | 17/jun | 18/jun | 19/jun | 20/jun | | | | |
| | | | Canjiquinha com Linguiça, Couve e Tomate/ Fruta (Banana) | | Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Salada de Tomate e Pepino | | | | |
| Média da Semana | | Energia (Kcal) | | Carboidratos - 55% a 65% do VET | | Proteína - 10% a 15% do VET | | Lípídeo - 15% a 30% do VET | |
| | | 368 | 78% | 63 | 53% | 13 | 11% | 7 | 9% |
| 22/jun | 23/jun | 24/jun | 25/jun | 26/jun | 27/jun | | | | |
| | | | Arroz/ Farofa com Couve e Carne de Porco/ Suco de Polpa | | Arroz/ Caldo Verde (Aipim e Couve) com Frango Desfiado | | | | |
| Média da Semana | | Energia (Kcal) | | Carboidratos - 55% a 65% do VET | | Proteína - 10% a 15% do VET | | Lípídeo - 15% a 30% do VET | |
| | | 363 | 77% | 55 | 47% | 15 | 12% | 9 | 10% |
| 29/jun | 30/jun | 01/jul | 02/jul | 03/jul | 04/jul | | | | |
| | | | Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Tomate e Repolho | | Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana) | | | | |
| Média da Semana | | Energia (Kcal) | | Carboidratos - 55% a 65% do VET | | Proteína - 10% a 15% do VET | | Lípídeo - 15% a 30% do VET | |
| | | 399 | 84% | 68 | 58% | 13 | 11% | 9 | 11% |

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária


Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125