



PREFEITURA MUNICIPAL
NOVA SANTA BÁRBARA

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
CARDÁPIO SETEMBRO 2023

| REFEIÇÃO | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA 01/09 |
|---|--|-------|--------|--------|--|
| JANTAR | | | | | Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada |
| Informação nutricional média semanal - Kcal: 483,9; CHO: 75,1g; PTN: 18,2g; LIP: 12,3g; | | | | | |

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 04/09 | TERÇA 05/09 | QUARTA 06/09 | QUINTA 07/09 | SEXTA 08/09 |
|--|--|--|--|----------------|----------------|
| JANTAR | Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada | Arroz Feijão Frango ao molho Canjiquinha de milho Salada | Arroz Feijão Carne de porco acebolada Salada | FERIADO | RECESSO |
| Informação nutricional média semanal - Kcal: 467,9; CHO: 74,7g; PTN: 17,3g; LIP: 11,1; | | | | | |

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 11/09 | TERÇA 12/09 | QUARTA 13/09 | QUINTA 14/09 | SEXTA 15/09 |
|---|--|---|---|---|--|
| JANTAR | Arroz Feijão Carne moída com legumes Macarrão ao sugo Salada | Arroz Feijão Cubinhos de frango ao molho Salada | Arroz Feijão Carne bovina em tiras acebolada Salada | Arroz Feijão Frango com legumes Salada | Arroz Feijão Filé de peixe ao molho Salada |
| Informação nutricional média semanal - Kcal: 478,8; CHO: 72,7; PTN: 19,1; LIP: 13,2g; | | | | | |

Edina do Carmo G. Silva
Diretora

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES;

Lais Priscila de S. Prado
Nutricionista CRN 13087



PREFEITURA MUNICIPAL
NOVA SANTA BÁRBARA

**EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
CARDÁPIO SETEMBRO 2023**

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 18/09 | TERÇA 19/09 | QUARTA 20/09 | QUINTA 21/09 | SEXTA 22/09 |
|---|--|---|--|---|--|
| JANTAR | Arroz Feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada | Arroz Feijão Frango com legumes Salada | Arroz Feijão Carne bovina em tiras acebolada Salada | Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assadas Farofa de tomate Salada | Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada |
| Informação nutricional média semanal - Kcal: 464,5; CHO: 73,1g; PTN: 18,5g; LIP: 10,9g; | | | | | |

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 25/09 | TERÇA 26/09 | QUARTA 27/09 | QUINTA 28/09 | SEXTA 29/09 |
|--|--|--|---|---|---|
| JANTAR | Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada | Arroz Feijão Frango ao molho Canjiquinha de milho Salada | Arroz Feijão Carne de porco acebolada Salada | Arroz Feijão Carne moída ao molho Macarrão ao sugo Salada | Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assadas Farofa de tomate Salada |
| Informação nutricional média semanal - Kcal: 467,9; CHO: 74,7g; PTN: 17,3g; LIP: 11,1; | | | | | |

Edina do Carmo G. Silva
Diretora

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES;

Lais Priscila de S. Prado
Nutricionista CRN 13087