



PREFEITURA MUNICIPAL  
**NOVA SANTA BÁRBARA**

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS  
CARDÁPIO MARÇO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 01/03	QUINTA 02/03	SEXTA 03/03
JANTAR			Arroz Feijão Carne bovina em tiras acebolada Salada	Arroz Feijão Frango ao molho Macarrão ao alho e óleo Salada	Arroz Feijão Almondega ao molho Salada
Informação nutricional média semanal - Kcal: 482,8; CHO: 75,4g; PTN: 20,1g; LIP: 11,2g;					

REFEIÇÃO	SEGUNDA 06/03	TERÇA 07/03	QUARTA 08/03	QUINTA 09/03	SEXTA 10/03
JANTAR	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada	Arroz Feijão Cubinhos de frango ao molho Salada	Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de porco Canjiquinha de milho Salada	Arroz Feijão Coxinha de frango assada Farofa de tomate Salada
Informação nutricional média semanal - Kcal: 473,1; CHO: 68,9; PTN: 19,9; LIP: 13,1g;					

REFEIÇÃO	SEGUNDA 13/03	TERÇA 14/03	QUARTA 15/03	QUINTA 16/03	SEXTA 17/03
JANTAR	Arroz Feijão Carne bovina em tiras acebolada Salada	Arroz Feijão Frango ao molho Canjiquinha de milho Salada	Arroz Feijão Carne moída ao molho Macarrão ao sugo Salada	Arroz Feijão Frango com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada
Informação nutricional média semanal - Kcal: 481,9; CHO: 76,5 g; PTN: 20,8g; LIP: 10,3;					

Edina do Carmo G. Silva  
Diretora

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES;

Suzimeiry da Silva Rodrigues  
Nutricionista CRN 14114



PREFEITURA MUNICIPAL  
**NOVA SANTA BÁRBARA**

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA 20/03	TERÇA 21/03	QUARTA 22/03	QUINTA 23/03	SEXTA 24/03
<b>JANTAR</b>	Arroz Feijão Carne bovina em tiras acebolada Salada	Arroz Feijão Frango ao molho Canjiquinha de milho Salada	Arroz Feijão Carne moída ao molho Macarrão ao sugo Salada	Arroz Feijão Frango com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada
<b>Informação nutricional média semanal - Kcal: 456,1; CHO: 71,4g; PTN: 18,1g; LIP: 10,9g;</b>					

REFEIÇÃO	SEGUNDA 27/03	TERÇA 28/03	QUARTA 29/03	QUINTA 30/03	SEXTA 31/03
<b>JANTAR</b>	Arroz Feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada	Arroz Feijão Carne de porco Acebolada Salada	Arroz Feijão Carne bovina cozida Salada	Arroz Feijão Coxinha de frango ao molho Salada	Arroz Feijão Almondega ao molho Salada
<b>Informação nutricional média semanal - Kcal: 488,9; CHO: 75,3g; PTN: 20,6g; LIP: 11,7g;</b>					

Edina do Carmo G. Silva  
Diretora

**OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES;**

Suzimeiry da Silva Rodrigues  
Nutricionista CRN 14114