



PREFEITURA MUNICIPAL

# NOVA SANTA BÁRBARA

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS  
CARDÁPIO OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA 02/10	TERÇA 03/10	QUARTA 04/10	QUINTA 05/10	SEXTA 06/10
JANTAR	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	Arroz Feijão Filé de peixe ao molho Salada	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 09/10	TERÇA 10/10	QUARTA 11/10	QUINTA 12/10	SEXTA 13/10
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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
Informação nutricional média semanal - Kcal: 467,9; CHO: 74,7g; PTN: 17,3g; LIP: 11,1;					

REFEIÇÃO	SEGUNDA 16/10	TERÇA 17/10	QUARTA 18/10	QUINTA 19/10	SEXTA 20/10
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 OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA 23/10	TERÇA 24/10	QUARTA 25/10	QUINTA 26/10	SEXTA 27/10
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 30/10	TERÇA 31/10	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANTAR	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada	Arroz Feijão Frango ao molho Canjiquinha de milho 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