



PREFEITURA MUNICIPAL  
**NOVA SANTA BÁRBARA**

EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS  
CARDÁPIO OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA 01/10	QUARTA 02/10	QUINTA 03/10	SEXTA 04/10
JANTAR		Arroz Feijão Frango com legumes Salada	Arroz Feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada	Arroz Feijão Carne de porco acebolada Salada	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assadas Farofa de tomate Salada
Informação nutricional média semanal - Kcal: 483,9; CHO: 75,1g; PTN: 18,2g; LIP: 12,3g;					

REFEIÇÃO	SEGUNDA 07/10	TERÇA 08/10	QUARTA 09/10	QUINTA 10/10	SEXTA 11/10
JANTAR	Arroz Feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada	Arroz Feijão Frango ao molho Canjiquinha de milho Salada	Arroz Feijão Carne de porco acebolada Salada	Arroz Feijão Carne em tiras Salada	Arroz Feijão Carne de porco acebolada Salada
Informação nutricional média semanal - Kcal: 483,9; CHO: 75,1g; PTN: 18,2g; LIP: 12,3g;					

REFEIÇÃO	SEGUNDA 14/10	TERÇA 15/10	QUARTA 16/10	QUINTA 17/10	SEXTA 18/10
JANTAR	Arroz Feijão Carne bovina em tiras acebolada Salada	Arroz Feijão Frango com legumes Salada	Arroz Feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada	Arroz Feijão Filé de peixe ao molho Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada
Informação nutricional média semanal - Kcal: 467,9; CHO: 74,7g; PTN: 17,3g; LIP: 11,1;					



PREFEITURA MUNICIPAL

# NOVA SANTA BÁRBARA

REFEIÇÃO	SEGUNDA 21/10	TERÇA 22/10	QUARTA 23/10	QUINTA 24/10	SEXTA 25/10
JANTAR	Arroz Feijão Carne moída com Macarrão ao sugo Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada	Arroz Feijão Feijoada completa	Arroz Feijão Carne em tiras Salada	Arroz Feijão Carne de porco acebolada Salada
Informação nutricional média semanal - Kcal: 478,8; CHO: 72,7; PTN: 19,1; LIP: 13,2g;					

REFEIÇÃO	SEGUNDA 28/10	TERÇA 29/10	QUARTA 30/10	QUINTA 31/10	SEXTA
JANTAR	Arroz Feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada	Arroz Feijão Linguiça assada Salada	Arroz Feijão Carne de porco acebolada Salada	Arroz Feijão Filé de peixe ao molho Salada	
Informação nutricional média semanal - Kcal: 464,5; CHO: 73,1g; PTN: 18,5g; LIP: 10,9g;					

Edina do Carmo G. Silva  
Diretora

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES;

Lais Priscila de S. Prado  
Nutricionista CRN 13087