|  |
| --- |
| EJA – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÃO** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **LANCHE**  **21:00 H** | ARROZ;  FEIJÃO;  CARNE MOÍDA REF C/ MILHO VERDE E COUVE PICADO;  SALADA DE CENOURA RALADA C/ TOMATE PICADO;  SOBREMESA: MAÇÃ | ARROZ;  FEIJÃO;  CARNE PEDAÇO C/ MANDIOCA;  SALADA DE ALFACE C/ BETERRABA COZIDA;  SOBREMESA: LARANJA | ARROZ;  FEIJÃO;  FRANGO AO MOLHO C/ BATATA;  SALADA DE COUVE E TOMATE PICADO;  SOBREMESA: MAMÃO | MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO (CENOURA E BETERRABA RALADA);  FEIJÃO;  SALADA DE REPOLHO;  SOBREMESA: BANANA | ARROZ;  FEIJÃO;  PIRÃO;  CARNE DE PANELA C/ (BRÓCOLIS PICADO);  SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA;  SOBREMESA: MELÃO |

MÉDIA SEMANAL: ENERGIA (KCAL): 485,78, PROTEÍNA: 14%, LIPIDEOS: 26%, CARBOIDRATOS: 61%

OBS: Cardápio sujeito a alterações sem prévio aviso, caso seja necessário por falta de algum item de estoque por conta da logística de entrega pelo fornecedor.