|  |
| --- |
| 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.