



Cardápio EJA - 1ª Semana


Horários	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Jantar 	Arroz Feijão Omelete c/ tomate Salada de berinjela, tomate e beterraba 488 Kcal	Macarrão parafuso ao sugo Feijão Frango ensopado Salada de Repolho/ Abobora 597 Kcal	Arroz Feijão Estrogonofe de Carne Salada de alface c/ tomate 538 Kcal	Arroz Feijão Isca de Frango ao Molho Farofa nutritiva (banana nanica, cenoura) 490 Kcal	Arroz Feijão Isca de Fígado Purê de Batata doce 568 Kcal
Sobremesa	Mamão	Banana Prata	Goiaba*	Maçã	Laranja seleta

Cardápio EJA - 2ª Semana


Horários	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Jantar 	Macarrão espaguete ao sugo Feijão Almôndegas c/ Cenoura 374 Kcal	Arroz Feijão Carne c/ quiabo Polenta Salada de Repolho/ alface 424 Kcal	Arroz Feijão Ensopadinho de peixe com colorau Pirão Jardineira de legumes (cenoura e inhame) 591 Kcal	Arroz Feijão Isca de Frango Salada de Beterraba 534 Kcal	Macarrão Parafuso Feijão Carne Assada Couve Refogada 628 Kcal
Sobremesa	Pera*	Laranja Seleta	Melancia*	Banana Prata	Tangerina*

* As frutas ofertadas na sobremesa e legumes da guarnição poderão ser substituídas de acordo com a safra.

Cardápio EJA – 3ª Semana

Horários	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
<p>Jantar</p> 	<p>Risoto de frango (Arroz, Frango e Cenoura) Feijão Farofa de Ovo 635 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão Isca de Carne c/ Aipim Salada de Abobrinha c/ tomate 490 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão Isca de Fígado Purê de inhame 572 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão Estrogonofe de Frango Salada de Alface e Tomate 492 Kcal</p>	<p>Macarrão Espaguete Feijão Carne c/ quiabo refogada Jardineira de legumes (beterraba, Cenoura) 502 Kcal</p>
Sobremesa	Manga*	Abacaxi*	Laranja seleta	Tangerina*	Maçã

Cardápio EJA – 4ª Semana

Horários	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
<p>Jantar</p> 	<p>Macarrão Parafuso ao sugo Feijão Almôndegas c/ chuchu 752 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão Isca de frango c/ quiabo Salada de alface c/ tomate 502 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão Carne picada com Abobrinha e aipim 547 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão Peixe Ensopado com colorau Jardineira de legumes (beterraba e cenoura) 497 Kcal</p>	<p>Arroz Feijoada Nutritiva (Aipim, cenoura, Carne Bovina, salsa) Farofa de couve 562 Kcal</p>
Sobremesa	Laranja seleta	Pera*	Maçã	Banana prata	Laranja seleta

* As frutas ofertadas na sobremesa e legumes da guarnição poderão ser substituídas de acordo com a safra.
Av. Abílio Augusto Távora, 1806 – Bairro Da Luz – Nova Iguaçu / RJ – CEP 26.260-045
Superintendência de Alimentação Escolar – TEL (021)