

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 28/07/2025	3ª FEIRA 29/07/2025	4ª FEIRA 30/07/2025	5ª FEIRA 31/07/2025	6ª FEIRA 01/08/2025
Lanche					(12) Bolo de Farinha de Milho + Café com leite + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		391	g 54,3	g 7,7	g 15,9
			% 55,6	% 7,9	% 36,5

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 04/08/2025	3ª FEIRA 05/08/2025	4ª FEIRA 06/08/2025	5ª FEIRA 07/08/2025	6ª FEIRA 08/08/2025
Lanche	(01) Creme de Abóbora com Frango e Hortaliças + Biscoito Integral	(25) Pão Integral com Molho de Carne + Suco + Fruta	(02) Escondidinho de Mandioca com Carne + Hortaliças	(03) Farofa Colorida (Carne e vegetais) + Suco	(05) Macarrão à Bolonhesa + Salada verde
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		405	g 51,0	g 25,0	g 11,2
			% 50,4	% 24,7	% 24,8

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos)					
PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 11/08/2025	3ª FEIRA 12/08/2025	4ª FEIRA 13/08/2025	5ª FEIRA 14/08/2025	6ª FEIRA 15/08/2025
Lanche	(09) Arroz Carreteiro e Salada crua		(29) Polenta com Molho de Carne Moída + Legumes Refogados + Fruta	(30) Sopa Cremosa de Mandioquinha com Frango + Fruta	(19) Virado de Feijão com Ovos + Couve Refogada + Suco
Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)		PTN (g)	
		55 a 65% do VET		10 a 15% do VET	
		g	60,1	g	22,1
		410	% 58,6	% 21,6	% 19,8

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 18/08/2025	3ª FEIRA 19/08/2025	4ª FEIRA 20/08/2025	5ª FEIRA 21/08/2025	6ª FEIRA 22/08/2025
Lanche	(48) Arroz com Feijão + Carne + Salada	(04) Farofa de Ovos com Hortaliças + Suco	(06) Macarrão à Primavera	(26) Peixe assado com batata e vegetais + Fruta	(14) Bolo Salgado + Chá + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		367	g 49,0	g 22,5	g 8,9
			% 53,5	% 24,6	% 21,9

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 25/08/2025	3ª FEIRA 26/08/2025	4ª FEIRA 27/08/2025	5ª FEIRA 28/08/2025	6ª FEIRA 29/08/2025
Lanche	(15) Canja de Galinha	(20) Strogonoff Saudável + Arroz + Salada	(28) Almôndega de Lentilha com Purê de Batata Doce	(18) Quirera com Caldo de Feijão + Carne + Salada	(17) Pipoca Salgada com Chocolate quente + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		420	g 65,6	g 19,8	g 8,7
			% 62,5	% 18,9	% 18,6

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

PERÍODO: Parcial 20%

Carolina Woichik Mayara Francini Kolitski
CRN 8/7247 CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 08/09/2025	3ª FEIRA 09/09/2025	4ª FEIRA 10/09/2025	5ª FEIRA 11/09/2025	6ª FEIRA 12/09/2025
Lanche	(07) Macarrão ao Molho Branco + Carne + Salada	(30) Sopa Cremosa de Mandioquinha com Frango + Fruta	(34) Escondidinho de Batata-Doce com Carne Suína Desfiada + Salada	(04) Farofa de Ovos com Hortaliças + Suco	(22) Risoto + Salada Crua
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		399	g 56,2	g 21,9	g 9,6
			% 56,3	% 22,0	% 21,7

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 15/09/2025	3ª FEIRA 16/09/2025	4ª FEIRA 17/09/2025	5ª FEIRA 18/09/2025	6ª FEIRA 19/09/2025
Lanche	(38) Macarrão com almôndegas caseiras + Salada	(01) Creme de Abóbora com Frango e Hortaliças + Biscoito Integral	(02) Escondidinho de Mandioca com Carne + Hortaliças	(08) Macarrão Integral com Caldo de Feijão e Couve	(43) Mingau de aveia + fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		435	g 60,0	g 23,9	g 11,1
			% 55,2	% 21,9	% 22,9

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 22/09/2025	3ª FEIRA 23/09/2025	4ª FEIRA 24/09/2025	5ª FEIRA 25/09/2025	6ª FEIRA 26/09/2025
Lanche	(15) Canja de Galinha	(27) Sanduíche Natural + Suco	(18) Quirera com Caldo de Feijão + Carne + Salada	(48) Arroz com Feijão + Carne + Salada	(23) Purê com Molho de Carne + Vegetais
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		396	g 55,4	g 24,2	g 8,7
			% 55,9	% 24,4	% 19,7

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 29/09/2025	3ª FEIRA 30/09/2025	4ª FEIRA 01/10/2025	5ª FEIRA 02/10/2025	6ª FEIRA 03/10/2025
Lanche	(41) Omelete de Forno com Arroz e Salada	(19) Virado de Feijão com Ovos + Couve Refogada + Suco	(32) Bolinho de Batata com Frango e Milho + Salada de Repolho	(20) Strogonoff Saudável + Arroz + Salada	(29) Polenta com Molho de Carne Moída + Legumes Refogados + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		390	g 55,9	g 21,4	g 8,9
			% 57,4	% 22,0	% 20,6

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 06/10/2025	3ª FEIRA 07/10/2025	4ª FEIRA 08/10/2025	5ª FEIRA 09/10/2025	6ª FEIRA 10/10/2025
Lanche	(11) Arroz com Lentilha Acebollada + Salada	(21) Quirera com Carne Suína + Salada	(41) Omelete de Forno com Arroz e Salada	(14) Bolo Salgado + Chá + Fruta	(39) Bolo de Chocolate Integral + Café com Leite
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		400	g 60,4	g 15,0	g 10,9
			% 60,5	% 15,0	% 24,5

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 13/10/2025	3ª FEIRA 14/10/2025	4ª FEIRA 15/10/2025	5ª FEIRA 16/10/2025	6ª FEIRA 17/10/2025
Lanche	(17) Pipoca Salgada com Chocolate quente + Fruta	(27) Sanduíche Natural + Suco		(34) Escondidinho de Batata-Doce com Carne Suína Desfiada + Salada	(23) Purê com Molho de Carne + Vegetais
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		401	g 54,7	g 19,3	g 11,6
			% 54,6	% 19,3	% 26,2

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 20/10/2025	3ª FEIRA 21/10/2025	4ª FEIRA 22/10/2025	5ª FEIRA 23/10/2025	6ª FEIRA 24/10/2025
Lanche	(22) Risoto + Salada Crua	(33) Salpicão de Frango com Pão Integra+ Suco + Fruta	(01) Creme de Abóbora com Frango e Hortaliças + Biscoito Integral	(09) Arroz Carreteiro e Salada crua	(13) Bolo de Fubá + Leite com canela + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		402	g 55,1	g 21,0	g 10,9
			% 54,8	% 20,8	% 24,3

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 27/10/2025	3ª FEIRA 28/10/2025	4ª FEIRA 29/10/2025	5ª FEIRA 30/10/2025	6ª FEIRA 31/10/2025
Lanche	(08) Macarrão Integral com Caldo de Feijão e Couve	(24) Virado de Feijão com Carne + Vegetais cozidos + Suco	(35) Charuto de Couve com Arroz e Feijão + Molho	(28) Almôndega de Lentilha com Purê de Batata Doce	(15) Canja de Galinha
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		438	g 69,6	g 24,2	g 7,0
			% 63,5	% 22,1	% 14,4

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 03/11/2025	3ª FEIRA 04/11/2025	4ª FEIRA 05/11/2025	5ª FEIRA 06/11/2025	6ª FEIRA 07/11/2025
Lanche	(29) Polenta com Molho de Carne Moída + Legumes Refogados + Fruta	(18) Quirera com Caldo de Feijão + Carne + Salada	(25) Pão Integral com Molho de Carne + Suco + Fruta	(19) Virado de Feijão com Ovos + Couve Refogada + Suco	(05) Macarrão à Bolonhesa + Salada verde
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		396	g 53,4	g 23,1	g 9,9
			% 54,0	% 23,4	% 22,6

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 10/11/2025	3ª FEIRA 11/11/2025	4ª FEIRA 12/11/2025	5ª FEIRA 13/11/2025	6ª FEIRA 14/11/2025
Lanche	(22) Risoto + Salada Crua	(32) Bolinho de Batata com Frango e Milho + Salada de Repolho		(02) Escondidinho de Mandioca com Carne + Hortalças	(17) Pipoca Salgada com Chocolate quente + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		406	g 54,5	g 21,1	g 11,5
			% 53,7	% 20,8	% 25,5

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 17/11/2025	3ª FEIRA 18/11/2025	4ª FEIRA 19/11/2025	5ª FEIRA 20/11/2025	6ª FEIRA 21/11/2025
Lanche	(41) Omelete de Forno com Arroz e Salada	(08) Macarrão Integral com Caldo de Feijão e Couve	(04) Farofa de Ovos com Hortaliças + Suco		
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		407	g 64,2	g 16,9	g 9,1
			% 63,2	% 16,6	% 20,2

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 24/11/2025	3ª FEIRA 25/11/2025	4ª FEIRA 26/11/2025	5ª FEIRA 27/11/2025	6ª FEIRA 28/11/2025
Lanche	(34) Escondidinho de Batata-Doce com Carne Suína Desfiada + Salada	(33) Salpicão de Frango com Pão Integral+ Suco + Fruta	(24) Virado de Feijão com Carne + Vegetais cozidos + Suco	(48) Arroz com Feijão + Carne + Salada	(31) Cuca Integral com Banana + Leite com Cacau + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		435	g 64,4	g 23,1	g 9,4
			% 59,3	% 21,3	% 19,4

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 01/12/2025	3ª FEIRA 02/12/2025	4ª FEIRA 03/12/2025	5ª FEIRA 04/12/2025	6ª FEIRA 05/12/2025
Lanche	(23) Purê com Molho de Carne + Vegetais	(14) Bolo Salgado + Chá + Fruta	(20) Strogonoff Saudável + Arroz + Salada	(21) Quirera com Carne Suína + Salada	(37) Pão de Queijo Caseiro + Leite com Chocolate + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		390	g 54,1	g 18,5	g 11,1
			% 55,4	% 18,9	% 25,6

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 08/12/2025	3ª FEIRA 09/12/2025	4ª FEIRA 10/12/2025	5ª FEIRA 11/12/2025	6ª FEIRA 12/12/2025
Lanche	(11) Arroz com Lentilha Acebolada + Salada	(07) Macarrão ao Molho Branco + Carne + Salada	(26) Peixe assado com batata e vegetais + Fruta	(03) Farofa Colorida (Carne e vegetais) + Suco	(44) Iogurte Caseiro Com Granola + Fruta
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		371	g 53,2	g 21,5	g 8,0
			% 57,4	% 23,2	% 19,5

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: EJA (31 - 60 anos) PERÍODO: Parcial 20%					
	2ª FEIRA 15/12/2025	3ª FEIRA 16/12/2025	4ª FEIRA 17/12/2025	5ª FEIRA 18/12/2025	6ª FEIRA 19/12/2025
Lanche	(22) Risoto + Salada Crua	(24) Virado de Feijão com Carne + Vegetais cozidos + Suco	(06) Macarrão à Primavera	(35) Charuto de Couve com Arroz e Feijão + Molho	(27) Sanduíche Natural + Suco
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		430	g 59,8	g 27,0	g 9,2
			% 55,7	% 25,1	% 19,2

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962