



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MARÇO 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo com Manjerição e Peito de Frango Refogado	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Cenoura	Salada de Beterraba	Carne em Flocos Acebolada	Peito de Frango em Cubos com Batata e Chuchu	Tilápia Empanada Assada
			Salada de Alface		Salada de Escarola
	Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	774	357	778	735	694
CHO (g)	106	57	129	117	103
PTN (g)	31	24	37	34	25
LPD (g)	12	5	14	15	15

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
668	102	30	12
	65%	18%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MARÇO 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão a Bolonhesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoca em Cubos com Batata Doce e Tomate	Salada de Repolho	Fígado Bovino Acebolado	Bife a Rolê Bovino Cozido	Peito de Frango em Cubos com Abobrinha e Batata
			Salada de Tomate	Salada de Almeirão	
	Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	693	418	773	784	676
CHO (g)	117	61	136	131	114
PTN (g)	38	28	38	38	36
LPD (g)	8	8	10	13	8

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
669	116	36	10
	66%	21%	13%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MARÇO 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão com Almondegas de Frango ao Molho de Tomate com Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Berinjela		Bife Acebolado	Omelete de Forno com Espinafre	Sobrecoxa em Cubos com Cenoura e Vagem
		Salada de Acelga	Salada de Couve	Salada de Beterraba	
	Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	763	468	792	755	698
CHO (g)	131	66	132	131	110
PTN (g)	33	18	38	30	33
LPD (g)	13	16	14	14	14

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
695	114	31	14
	65%	17%	18%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MARÇO 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão a Bolonhesa com Manjerição (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango em Cubos Refogado com Chuchu	Salada de Pepino	Peixe com Batata, Pimentão e Tomate	Carne em Cubos com Batata e Abobrinha	Bife a Rolê de Frango Cozido com Molho de Tomate
	Melão	Maçã	Salada de Tomate		
			Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	588	391	734	780	594
CHO (g)	96	57	138	130	105
PTN (g)	35	27	34	37	30
LPD (g)	6	7	7	13	7

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
618	105	33	8
	68%	20%	12%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MARÇO - ABRIL 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/03/2026	31/03/2026	01/04/2026	02/04/2026	03/04/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão com Almondegas Bovina ao Molho de Tomate com Manjerição	Arroz	Nhoque à Bolonhesa com Manjerição (Carne Bovina Moída)	FERIADO
	Feijão		Feijão		
	Sobrecoxa em Cubos Refogada com Cenoura		Peito de Frango em Cubos Refogado		
		Salada de Repolho	Salada de Rúcula e Alface	Salada de Pepino e Tomate	
	Pera	Maçã	Banana	Melão	

Energia (kcal)	627	474	728	628	
CHO (g)	112	71	129	69	
PTN (g)	31	19	38	43	
LPD (g)	6	15	8	18	

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
491	76	26	9
	62%	21%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 54.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.