



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: NOVEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal a Bolonesa com Manjerição (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife a Rolê de Frango Cozido		Omelete de Forno com Espinafre	Sobrecoxa em Cubos com Chuchu e Cenoura	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate
	Salada de Pepino	Salada de Repolho	Salada de Beterraba		
			Maçã	Banana	Mamão

Energia (kcal)	516	397	798	633	830
CHO (g)	83	58	141	104	154
PTN (g)	29	27	32	29	33
LPD (g)	8	7	14	12	11


VICTÓRIA PALATA
Nutricionista
CRN-3 85872

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
635	108	30	10
	68%	19%	15%


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: NOVEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne Bovina em Cubos com Chuchu e Tomate	Peixe com Batata, Tomate e Cheiro Verde	Carne em Flocos com Acebolada	Sobrecoxa em Cubos com Cenoura e Tomate
	Salada de Acelga		Salada de Alface	Salada de Couve	
			Banana	Mamão	
		Maçã			Banana Prata

Energia (kcal)	586	660	732	695	787
CHO (g)	81	112	137	106	137
PTN (g)	31	30	34	38	33
LPD (g)	14	11	7	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
692	115	33	12
	66%	19%	16%

VICTORIA PALATA
Nutricionista
CRN-3 85872

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: NOVEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjericão e Almôndegas de Frango	Arroz	Feriado	Ponto Facultativo
	Feijão		Feijão		
	Omelete de Forno		Fígado Acebolado		
	Salada de Beterraba	Salada de Pepino	Salada de Repolho		
		Maçã	Melão		

Energia (kcal)	598	481	778	Feriado	Ponto Facultativo
CHO (g)	90	67	137		
PTN (g)	28	20	38		
LPD (g)	14	17	10		


VICTÓRIA PALATA
Nutricionista
CRN-3 85872

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
619	98	28	14
	63%	18%	20%


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: NOVEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal ao Sugo com Manjericão e Carne em Cubos Refogada	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango em Cubos Refogado com Chuchu e Tomate		Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate	Sobrecoxa em Cubos com
		Salada de Acelga	Salada de Escarola		Salada de Repolho
			Maçã	Banana	Mamão

Energia (kcal)	517	420	794	679	789
CHO (g)	78	56	130	114	135
PTN (g)	34	26	26	32	33
LPD (g)	7	11	16	11	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
639,65	103	30	12
	64%	19%	17%

VICTÓRIA PALATA
Nutricionista
CRN-3 85872

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista Divisão de
Alimentação Escolar
CRN34 140

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