



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA


FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	REUNIÃO	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Omelete de Forno	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha	Tilápia Empanada Assada	Peito de Frango em Cubos com Batata Doce
		Salada de Beterraba	Salada de Almeirão	Salada de Tomate	Salada de Escarola
		Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão

Energia (kcal)		553	427	514	530
CHO (g)		87	55	74	89
PTN (g)		23	23	18	28
LPD (g)		13	12	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
506	76	23	11
	60%	19%	21%


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: SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão a Bolonhesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada com Abóbora	Peito de Frango em Cubos com Batata	Omelete com Espinafre	Almôndegas de Frango com Molho de Tomate e Manjericão	
	Salada de Chuchu	Salada de Acelga	Salada de Escarola	Salada de Tomate	Salada de Couve
	Pera	Maçã	Melão	Abacaxi	Mamão

Energia (kcal)	516	318	472	264	546
CHO (g)	79	69	75	52	81
PTN (g)	23	7	28	8	22
LPD (g)	12	3	7	2	16

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
423	71	18	8
	66%	17%	17%


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: SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos com Chuchu	Carne Bovina Moída com Batata e Cenoura	Peito de Frango em Cubos com Mandioca	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Salada de Couve Manteiga	Salada de Tomate	Salada de Escarola
	Melão	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão

Energia (kcal)	499	518	537	264	497
CHO (g)	73	86	90	52	73
PTN (g)	24	27	29	8	24
LPD (g)	12	8	7	2	12

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
463	75	22	9
	65%	18%	17%


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: SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem	Omelete de Forno	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate e Manjerição	Peito de Frango em Cubos com Abóbora
	Salada de Pepino	Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Tomate
	Pera	Maçã	Melão	Abacaxi	Mamão

Energia (kcal)	393	537	470	532	468
CHO (g)	56	83	66	84	75
PTN (g)	26	23	24	20	27
LPD (g)	7	13	12	14	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
480	73	24	11
	61%	20%	19%


Cintia Cláudia 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: SETEMBRO - OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha	Carne em Flocos com Batata	Peito de Frango em Cubos com Batata Doce	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Cenoura
	Salada de Chuchu	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Tomate	Salada de Escarola
	Pera	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão

Energia (kcal)	512	467	478	429	514
CHO (g)	78	63	76	60	77
PTN (g)	23	26	27	26	25
LPD (g)	12	11	7	9	13

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
480	71	25	10
	59%	21%	20%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.146

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