



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: FEVEREIRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	FORMAÇÃO PLANEJAMENTO	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Bife a Rolê de Frango Cozido	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha e Cenoura
		Salada de Repolho	Salada de Almeirão	Salada de Tomate	
Maçã	Banana	Caqui	Mamão		

Energia (kcal)		554	715	795	659
CHO (g)		92	134	142	103
PTN (g)		31	33	32	32
LPD (g)		8	8	12	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
680	117	32	10
	68%	17%	15%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CONTA 130

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: FEVEREIRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Batata e Berinjela	Almondegãs de Frango ao Molho de Tomate com Manjerição	Omelete de Forno com Espinafre	Peito de Frango em Cubos Refogado	Bife a Rolê Bovino Cozido
		Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Chuchu	Salada de Pepino
Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Banana	

Energia (kcal)	719	755	772	690	820
CHO (g)	114	123	134	122	131
PTN (g)	37	27	32	35	19
LPD (g)	13	19	14	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
751	125	34	14
	65%	18%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar

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: FEVEREIRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 17/02/2025	TERÇA 18/02/2025	QUARTA 19/02/2025	QUINTA 20/02/2025	SEXTA 21/02/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Batata Doce e Vagem	Peito de Frango em Cubos Refogado	Fígado Bovino em Iscas Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Brócolis	Carne Bovina em Flocos Refogada
		Salada de Abóbora	Salada de Pepino		Salada de Escarola
Maçã	Melão	Banana	Caqui	Mamão	

Energia (kcal)	721	588	748	692	682
CHO (g)	118	96	131	121	104
PTN (g)	35	36	37	29	36
LPD (g)	12	8	10	12	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
686	114	35	11
	66%	20%	14%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 110.140

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

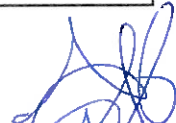
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: FEVEREIRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal a Bolonesa com Manjeriço (Carne Moída de Frango)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre	Bife Bovino Acebolado	Peixe em Iscas com Batata, Cenoura e Molho de Tomate	Carne Bovina em Cubos com Couve Flor e Mandioquinha	
	Salada de Beterraba	Salada de Rúcula e Tomate	Salada de Couve Manteiga		
	Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Maçã

Energia (kcal)	723	617	780	702	663
CHO (g)	119	97	130	129	119
PTN (g)	31	22	38	33	31
LPD (g)	15	17	14	7	11

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
697	119	31	12
	68%	17%	15%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista
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.