



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MAIO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	FERIADO	Canja de Galinha (Arroz, Peito de Frango, Ervilha, Cenoura e Batata)	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Bife Bovino Acebolado	Sobrecoxa Refogada com Tomate e Manjericão	Carne em Cubos Refogada com Chuchu
			Salada de Alface e Rúcula	Salada de Couve	Salada de Acelga
		Maçã	Banana	Goiaba	Laranja Ponkan

Energia (kcal)		371	573	527	501
CHO (g)		72	92	79	73
PTN (g)		23	28	26	27
LPD (g)		39	12	13	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
493	79	26	10
	64%	19%	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: MAIO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 08/05/2023	TERÇA 09/05/2023	QUARTA 10/05/2023	QUINTA 11/05/2023	SEXTA 12/05/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Feijão (Feijão, Carne Bovina Moída, Mandioca, Cenoura e Abobrinha)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre		Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina em Tiras Acebolada	Peito de Frango Refogado com Tomate e Manjeriçã
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Almeirão	Salada de Escarola
		Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	458	438	598	425	530
CHO (g)	61	72	102	55	77
PTN (g)	26	25	28	23	29
LPD (g)	12	7	10	12	13

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
490	73	26	96
	59%	21%	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: MAIO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 15/05/2023	TERÇA 16/05/2023	QUARTA 17/05/2023	QUINTA 18/05/2023	SEXTA 19/05/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Sopa de Macarrão, Frango Moído, Abóbora, Chuchu e Vagem	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata Doce, Brócolis e Manjerição)		Bife Bovino à Rolê Refogado com Tomate	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Molda Refogada
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Berinjela, Cenoura e Couve Flor	Salada de Couve
			Maçã	Banana	Goiaba

Energia (kcal)	476	519	582	510	471
CHO (g)	78	76	91	71	74
PTN (g)	26	26	18	27	29
LPD (g)	7	12	13	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
512	79	25	10
	62%	20%	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: MAIO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina Moída, Mandioquinha, Cenoura e Vagem	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Acebolado		Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Peixe com Batata, Tomate e Pimentão)	Carne Bovina em Tiras Acebolada
	Salada de Beterraba		Salada de Alface	Salada de Pepino	Salada de Escarola
		Maçã	Banana	Mamão	Caqui

Energia (kcal)	431	514	567	410	837
CHO (g)	64	72	92	65	116
PTN (g)	27	31	25	22	39
LPD (g)	7	12	12	6	25

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
552	82	29	13
	59%	21%	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: MAIO - JUNHO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 29/05/2023	TERÇA 30/05/2023	QUARTA 31/05/2023	QUINTA 01/06/2023	SEXTA 02/06/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina Moída, Cenoura e Chuchu	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Almôndegas de Frango com Molho de Tomate e Manjerição		Sobrecoca Refogada com Brócolis	Carne Bovina em Flocos Acebolada	Peito de Frango Refogado
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Acelga
		Maçã	Banana	Goiaba	Mamão

Energia (kcal)	431	514	567	410	837
CHO (g)	64	72	92	65	116
PTN (g)	27	31	25	22	39
LPD (g)	7	12	12	6	25

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
552	82	29	13
	59%	21%	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.