



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JULHO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023	06/07/2023	07/07/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Feijão (Feijão, Carne Bovina Moída, Mandioca, Cenoura e Chuchu)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Ovos a Primavera (Abobrinha, Brócolis, Cenoura e Molho de Tomate)		Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Tiras Acebolada	Peito de Frango Refogado com Molho de Tomate e Manjeriço
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Almeirão	Salada de Escarola
			Maçã	Banana	

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 Crispiano 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: JULHO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/07/2023	11/07/2023	12/07/2023	13/07/2023	14/07/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Sopa de Macarrão, Peito de Frango, Batata, Cenoura e Mandioquinha	Arroz	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO
	Feijão		Feijão		
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata Doce e Chuchu)		Carne Bovina Moida Refogada		
	Salada de Repolho		Salada de Beterraba		
			Maçã		

Energia (kcal)	457	535	580	545	471
CHO (g)	60	90	19	85	75
PTN (g)	24	32	13	26	27
LPD (g)	14	6	91	12	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
518	80	26	10
	62%	20%	18%

RECESSO DE 17 A 28 DE JULHO.


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: JULHO - AGOSTO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 31/07/2023	TERÇA 01/08/2023	QUARTA 02/08/2023	QUINTA 03/08/2023	SEXTA 04/08/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina Moída, Cenoura e Chuchu	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado		Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Flocos Acebolada	Peito de Frango Refogado
	Salada de Acelga		Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Pepino
		Maçã	Banana		Mamão

Energia (kcal)	457	535	580	545	471
CHO (g)	60	90	19	85	75
PTN (g)	24	32	13	26	27
LPD (g)	14	6	91	12	7

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
518	80	26	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.