



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA


FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JUNHO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 05/06/2023	TERÇA 06/06/2023	QUARTA 07/06/2023	QUINTA 08/06/2023	SEXTA 09/06/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Sopa de Macarrão, Peito de Frango, Cenoura, Chuchu e Batata	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Carne em Cubos com Batata Doce		Bife Bovino Acebolado		
	Salada de Acelga		Salada de Alface e Rúcula		
		Maçã	Laranja Ponkan		

Energia (kcal)	501	371	573		
CHO (g)	73	72	92		
PTN (g)	27	23	28		
LPD (g)	12	39	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
481	79	26	21
	64%	19%	17%


Cintia Custódio 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: JUNHO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 12/06/2023	TERÇA 13/06/2023	QUARTA 14/06/2023	QUINTA 15/06/2023	SEXTA 16/06/2023
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)		Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina em Tiras Acebolada	Bife de Fango à Rolê
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Almeirão	Salada de Escarola
		Maçã	Banana	Caqui	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 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: JUNHO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 19/06/2023	TERÇA 20/06/2023	QUARTA 21/06/2023	QUINTA 22/06/2023	SEXTA 23/06/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Sopa de Macarrão, Frango Moído, Abóbora, Chuchu e Cenoura	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata Doce e Cenoura)		Almôndegas Bovina com Molho de Tomate e Manjerição	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Moida Refogada
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Berinjela, Cenoura e Salsa	Salada de Acelga
			Maçã	Banana	Caqui

Energia (kcal)	458	361	583	542	478
CHO (g)	61	61	94	82	73
PTN (g)	26	23	28	25	28
LPD (g)	11	4	12	13	9

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
485	75	26	10
	62%	20%	18%


Cintia C. 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: JUNHO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Feijão, Carne Bovina Moída, Batata, Cenoura e Vagem	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Acebolado		Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioquinha, Tomate e Pimentão)	Carne Bovina em Tiras Acebolada
	Salada de Beterraba		Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Pepino
		Maçã	Banana	Laranja Ponkan	Mamão

Energia (kcal)	431	496	565	482	967
CHO (g)	64	83	91	84	111
PTN (g)	27	29	25	23	55
LPD (g)	7	7	12	6	34

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
588	87	32	13
	59%	21%	20%


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.