



## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA


FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz Integral	Macarrão Integral com Sobrecoxa em Cubos, Molho de Tomate e Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos com Mandioca e Molho de Tomate	Salada de Beterraba	Bife Bovino Acebolado	Tilápia Empanada Assada	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate
			Salada de Escarola	Salada de Tomate	Salada de Acelga
	Pera	Maçã	Banana		Mamão

Energia (kcal)	513	686	428	437	531
CHO (g)	76	51	54	54	84
PTN (g)	26	19	25	16	20
LPD (g)	11	12	11	13	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
519	64	22	12
	56%	19%	25%

  
Cintia Cristina da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRM 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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 09/10/2023	TERÇA 10/10/2023	QUARTA 11/10/2023	QUINTA 12/10/2023	SEXTA 13/10/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal com Almôndegas de Frango, Molho de Tomate e Manjeriçã	Beirute de Carne (Pão Sírio com Carne Bovina em Tiras Acebolada, Alface e Rúcula)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão				
	Bife Bovino Rolê com Molho de Tomate	Salada de Batata, Cenoura e Ervilha	Suco de Uva		
	Salada de Chuchu				
	Abacaxi	Maçã	Melancia		

Energia (kcal)	519	584	742		
CHO (g)	79	99	91		
PTN (g)	33	21	38		
LPD (g)	17	14	25		

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
639	90	30	19
	55%	19%	26%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
R.N. 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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 16/10/2023	TERÇA 17/10/2023	QUARTA 18/10/2023	QUINTA 19/10/2023	SEXTA 20/10/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Arroz	Arroz Integral	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos Refogada com Abobrinha e Tomate	Bife de Frango à Rolê	Fígado Bovino Acebolado	Caçarola (Peito de Frango, Cenoura, Chuchu, Vagem e Molho de Tomate)	Carne em Tiras Refogada
		Salada de Repolho	Salada de Alface		Salada de Escarola
Pera	Maçã	Banana	Mamão		

Energia (kcal)	282	599	458	429	499
CHO (g)	54	108	92	59	72
PTN (g)	25	33	27	32	27
LPD (g)	10	7	9	7	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
472	77	29	9
	63%	22%	15%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CPM 14 140

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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral com Sobrecoxa em Cubos, Molho de Tomate e Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos Refogada		Carne em Flocos Acebolada	Peixe Refogado com Mandioca, Tomate, Pimentão e Molho de Tomate	Carne em Cubos Refogada
	Salada de Acelga	Salada de Beterraba	Salada Couve	Salada de Alface	Salada de Tomate
	Maçã	Banana	Mamão		

Energia (kcal)	431	552	583	538	427
CHO (g)	55	86	93	95	54
PTN (g)	26	30	29	24	25
LPD (g)	11	12	12	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
506	77	27	11
	61%	21%	19%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CPN 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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz <u>Integral</u>	Macarrão Integral com Filé de Peito de Frango em Cubos, Molho de Tomate e Manjerição	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Carne em Cubos com Molho de Tomate		Carne em Flocos Acebolada		
	Polenta	Salada de Repolho	Salada de Escarola		
	Salada de Pepino				
	Pera	Maçã	Banana		

Energia (kcal)	535	1649	575		
CHO (g)	76	81	93		
PTN (g)	28	37	28		
LPD (g)	14	7	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
920	83	31	11
	60%	22%	18%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CPM 14 140

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