



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: OUTUBRO 2025

Semana de combate à Obesidade Infantil!

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjerição e Almôndegas Bovina	Arroz	Arroz	Nhoque à Bolonha com Manjerição (Carne Bovina Moída)
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Peito de Frango em Cubos com Cenoura e Chuchu	Salada de Acelga	Sobrecoxa em Cubos com Mandioca	Tilápia Empanada Assada	Salada de Tomate
			Salada de Escarola	Salada de Batata, Cenoura, Vagem e Requeijão	
	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Salada de Fruta (Banana, Laranja, Maçã e Manga)

Energia (kcal)	567	476	772	742	660
CHO (g)	97	71	130	113	77
PTN (g)	30	19	33	26	42
LPD (g)	6	14	14	15	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
644	98	30	14
	62%	19%	19%

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


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista
Alimentação Escolar
FONE 34 140



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: OUTUBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Susp. Atividades Letivas - DIA DO PROFESSOR	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Omelete com Espinafre	Carne Bovina em Cubos Com Mandioca e Tomate		Carne em Flocos com Acebolada	Peito de Frango em Cubos com Abobrinha e Tomate
	Salada de Beterraba				
		Maçã		Banana	Mamão

Energia (kcal)	605	740		839	622
CHO (g)	90	131		152	104
PTN (g)	28	30		34	36
LPD (g)	13	10		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
702	119	32	11
	68%	18%	14%

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 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão a Bolonesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife a Rolê de Frango Cozido		Peixe com Batata, Cenoura e Cheiro Verde	Bife Acebolado	Sobrecoxa em Cubos Refogada
	Salada de Repolho	Salada de Cenoura e Chuchu	Salada de Tomate	Salada de Escarola	Salada de Beterraba
		Maça	Banana	Mamão	Banana Prata

Energia (kcal)	521	418	737	781	814
CHO (g)	84	61	138	130	141
PTN (g)	29	28	34	37	34
LPD (g)	7	8	7	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
654	110	32	10
	67%	19%	14%

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 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Susp. Atividades Letivas/ DIA DO FUNCIONÁRIO PUBLICO	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Almondegas de Frango ao Molho de Tomate com Manjericão		Fígado Bovino Acebolado	Bife a Rolê de Bovino Cozido	Peito de Frango em Cubos com Cenoura e Abobrinha
	Salada de Chuchu		Salada de Repolho	Salada de Couve	
	Maçã		Maçã	Mamão	

Energia (kcal)	751		675	736	770
CHO (g)	122		113	107	133
PTN (g)	26		34	39	32
LPD (g)	18		10	18	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
733	119	33	15
	64%	18%	18%

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