



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA


FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JUNHO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina Moída, Batata Doce, Mandioquinha, Vagem e Tomate	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos com Molho de Tomate		Tilápia Empanada Assada	Almôndega Bovina com Molho de Tomate	Sobrecoxa Refogada com Batata
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Couve Manteiga	Salada de Acelga
	Abacaxi		Maçã	Banana	Caqui

Energia (kcal)	512	451	580	577	536
CHO (g)	77	71	91	96	82
PTN (g)	24	23	19	20	25
LPD (g)	12	9	13	14	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
531	84	22	12
	63%	17%	20%


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 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Canja (Arroz, Peito de Frango, Batata, Cenoura e Tomate)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre		Carne em Cubos com Mandioca	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa Refogada
	Salada de Beterraba		Salada de Almeirão	Salada de Alface	Salada de Couve Manteiga
	Maçã		Pera	Banana	Caqui

Energia (kcal)	565	392	666	540	481
CHO (g)	88	67	114	90	68
PTN (g)	25	23	29	27	25
LPD (g)	14	4	12	9	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
529	86	26	10
	64%	19%	17%


Cintia Crisostomo 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 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 17/06/2024	TERÇA 18/06/2024	QUARTA 19/06/2024	QUINTA 20/06/2024	SEXTA 21/06/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Mandioca, Feijão, Carne Bovina Moída, Abobrinha, Cenoura e Espinafre	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado com Batata		Sobrecoxa em Cubos Refogada com Molho de Tomate	Carne em Flocos Acebolada	Peito de Frango Refogado com Mandioca
	Salada de Pepino		Salada de Alface	Salada de Couve Manteiga	Salada de Escarola
	Melão		Maçã	Banana	Caqui

Energia (kcal)	470	279	577	436	550
CHO (g)	74	39	94	55	94
PTN (g)	28	22	25	27	28
LPD (g)	7	5	12	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
462	71	26	9
	61%	22%	17%


Cintia Crisiane 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 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne em Cubos, Batata, Mandioquinha, Chuchu e Vagem	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada com Cenoura		Peito de Frango Refogado com Mandioca	Carne Bovina Moída Refogada com Tomate	Sobrecoxa Refogada com Batata
	Salada de Beterraba		Salada de Escarola	Salada de Acelga	Salada de Repolho
	Abacaxi		Maçã	Banana	Caqui

Energia (kcal)	462	392	624	526	513
CHO (g)	64	65	114	88	76
PTN (g)	24	23	29	27	25
LPD (g)	12	6	7	8	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
503	81	26	9
	64%	20%	16%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
2024/06/14

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