



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: ABRIL 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 07/04/2025	TERÇA 08/04/2025	QUARTA 09/04/2025	QUINTA 10/04/2025	SEXTA 11/04/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal ao Sugo com Manjericão e Almôndegas de Frango	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife Bovino Acebolado	Peixe com Batata, Cenoura e Tomate	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Peito de Frango Refogado com Mandioquinha e Chuchu	
	Salada de Pepino	Salada de Beterraba	Salada de Alface e Rúcula		Salada de Escarola
	Pera	Maçã	Banana		Caqui

Energia (kcal)	697	490	737	797	660
CHO (g)	109	71	139	143	113
PTN (g)	36	19	34	32	36
LPD (g)	14	16	7	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
677	115	31	11
	67%	18%	15%

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: ABRIL 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 14/04/2025	TERÇA 15/04/2025	QUARTA 16/04/2025	QUINTA 17/04/2025	SEXTA 18/04/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjericão e Almôndegas Bovina	Arroz	Nhoque à Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	FERIADO
	Feijão		Feijão		
	Bife a Rolê de Frango Cozido		Tilápia Empanada Assada		
	Salada de Acelga	Salada deTomate, Pepino, Abacate e Cheiro Verde	Salada de Batata, Cenoura, Vagem, Maçã e Requeijão Caseiro		
	Melão	Maçã	Abacaxi	Melancia	

Energia (kcal)	587	474	715	683	
CHO (g)	100	71	106	80	
PTN (g)	31	19	25	45	
LPD (g)	8	15	17	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
615	89	30	14
	59%	20%	21%


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.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: ABRIL 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	FERIADO	Macarrão Integral ao Sugo com Manjericão e Carne Bovina em Cubos	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
		Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve	Peito de Frango Refogado com Batata Doce e Abobrinha
		Maçã	Banana	Caqui	

Energia (kcal)		443	809	804	647
CHO (g)		67	138	148	110
PTN (g)		29	35	33	36
LPD (g)		8	14	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
676	114	33	10
	67%	19%	14%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista - 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: ABRIL 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Nhoque à Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Omelete de Forno com Espinafre		Fígado Bovino Acebolado		
	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Alface		
	Pera	Maçã	Melão		

Energia (kcal)	695	688	642		
CHO (g)	115	86	101		
PTN (g)	29	41	36		
LPD (g)	14	18	10		

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
675	100	36	14
	60%	21%	19%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista - Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 3 - 140

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