



## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA


FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MARÇO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Susp. Atividades Letivas/ Carnaval	Susp. Atividades Letivas/ Carnaval	Formação/ Planejamento	Arroz	Arroz
				Feijão	Feijão
				Bife de Frango à Rolê Cozido	Carne Bovina em Cubos com Mandioca
				Salada de Pepino	Salada de Escarola
				Maçã	Banana

Energia (kcal)				632	836
CHO (g)				114	152
PTN (g)				30	34
LPD (g)				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
734	133	32	10
	72%	17%	11%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista - Divisão de  
Alimentação Escolar  
FOL 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: MARÇO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Almondegãs de Frango ao Molho de Tomate com Manjericão	Fígado Bovino Acebolado	Peito de Frango em Cubos com Cenoura e Mandioquinha	Carne Bovina em Cubos com Batata	
	Salada de Acelga	Salada de Alface			Salada de Tomate
	Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	752	553	773	677	725
CHO (g)	118	92	136	121	114
PTN (g)	29	31	38	35	37
LPD (g)	20	8	10	7	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
696	116	34	12
	66%	19%	15%

  
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: MARÇO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal a	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife Bovino Acebolado	Bolonhesa com Manjeriço (Carne Moída de Frango)	Bife a Rolê Bovino Cozido	Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina em Cubos com Abobrinha e Berinjela
	Salada de Pepino	Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Almeirão	
	Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	699	381	822	755	659
CHO (g)	107	60	131	121	103
PTN (g)	37	25	39	24	32
LPD (g)	14	6	18	16	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
663	104	31	14
	63%	19%	18%

  
Cintia Cris Viana 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: MARÇO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre	Peixe com Mandioca, Tomate e Pimentão	Carne em Cubos com Batata Doce	Peito de Frango em Cubos com Cenoura e Abobrinha	
	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Rúcula		
	Goiaba	Maçã	Banana		Caqui

Energia (kcal)	719	428	735	775	631
CHO (g)	118	63	138	129	106
PTN (g)	31	29	34	36	36
LPD (g)	15	8	7	14	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
657	111	33	10
	67%	20%	13%

  
Cintia Cristiana da Silva  
Nutricionista na 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: MARÇO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal a Bolonesa com Manjericão (Carne Moída de Frango)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos com Mandioca e Chuchu	Salada de Acelga	Tilápia Empanada Assada	Bife a Rolê Bovino Cozido	Almondegãs de Frango ao Molho de Tomate com Manjericão
		Goiaba	Maçã	Banana	Caqui

Energia (kcal)	700	384	822	781	724
CHO (g)	122	61	137	122	113
PTN (g)	30	26	27	37	28
LPD (g)	11	6	16	18	19

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
682	110	29	13
	65%	17%	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.