



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: AGOSTO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Canja de Galinha (Arroz, Peito de Frango em Cubos, Cenoura e Batata)	Arroz Integral	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno		Bife Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne em Cubos com Molho de Tomate
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Couve	
		Maçã	Banana		Mamão

Energia (kcal)	441	371	574	429	494
CHO (g)	72	91	55	74	73
PTN (g)	22	23	28	23	26
LPD (g)	14	4	12	12	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
461	70	25	11
	59%	20%	21%

  
Cintia Cristiane 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: AGOSTO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 14/08/2023	TERÇA 15/08/2023	QUARTA 16/08/2023	QUINTA 17/08/2023	SEXTA 18/08/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Feijão (Feijão, Macarrão de Sopa, Carne Bovina em Cubos e Couve)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada		Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina em Tiras Acebolada	Peito de Frango em Cubos com Molho de Tomate
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Pepino
		Maçã	Banana		Suco de Uva

Energia (kcal)	423	250	580	428	505
CHO (g)	54	46	91	54	82
PTN (g)	22	11	19	25	26
LPD (g)	12	3	13	11	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
437	66	21	9
	60%	20%	20%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRN34 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: AGOSTO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 21/08/2023	TERÇA 22/08/2023	QUARTA 23/08/2023	QUINTA 24/08/2023	SEXTA 25/08/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos Refogada com Chuchu	Peito de Frango em Cubos Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Bife Bovino à Rolê Refogado
		Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Beterraba	
	Maçã	Banana		Mamão	

Energia (kcal)	419	215	549	442	481
CHO (g)	55	27	92	59	71
PTN (g)	25	19	27	23	26
LPD (g)	10	4	9	12	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
421	61	24	9
	20%	23%	57%

  
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: AGOSTO - SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz Integral
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Almondegas Bovina com Molho de Tomate	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne em Tiras Acebolada	Peito de Frango em Cubos Refogado	Carne em Cubos com Mandioca
		Salada de Beterraba		Salada de Escarola	Salada de Acelga
Maçã		Banana			

Energia (kcal)	526	552	557	386	556
CHO (g)	87	85	91	54	90
PTN (g)	17	30	27	26	22
LPD (g)	23	12	11	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
515	81	25	11
	62%	19%	19%

  
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.