



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina Moída com <u>Batata</u>	Peito de Frango em Cubos com <u>Genoura</u>	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate	Sobrecoxa em Cubos com <u>Chuchu</u>	Fígado Bovino Acebolado
	Salada de <u>Pepino</u>		Melancia		Salada de Beterraba
				Maçã	

Energia (kcal)	434	390	489	413	410
CHO (g)	62	57	76	55	58
PTN (g)	27	26	20	22	25
LPD (g)	8	6	13	11	8

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
427	62	24	9
	58%	22%	20%


Cintia Cristina 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: DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne Bovina Moída com Tomate	Peito de Frango em Cubos com <u>Cenoura</u>	Carne Bovina Moída Refogada	Sobrecoxa em Cubos com <u>Chuchu</u>
	Salada de Pepino	Maçã	Banana	Salada de Beterraba	

Energia (kcal)	403	479	536	381	413
CHO (g)	52	78	95	52	55
PTN (g)	22	26	28	25	22
LPD (g)	11	7	6	2	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
442	66	25	8
	61%	22%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista / Divisão de
Alimentação Escolar
CRP 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: DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	REUNIÃO PEDAGÓGICA
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate	Peito de Frango em Cubos com <u>Chuchu</u>	Carne Bovina com <u>Cenoura</u>	Sobrecoxa em Cubos Refogada	
	Maçã		Maçã	Salada de Beterraba	

Energia (kcal)	526	379	429	264	
CHO (g)	87	55	57	52	
PTN (g)	19	25	25	8	
LPD (g)	13	6	10	2	

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
400	63	19	8
	63%	20%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.140

Recesso Escolar - 23 a 31!

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