



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Carne Bovina em Cubos com Chuchu	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Bife Bovino Acebolado		
		Salada de Repolho	Salada de Alface		
Maçã					

Energia (kcal)	419	621	426	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CHO (g)	55	105	53		
PTN (g)	25	30	26		
LPD (g)	10	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
489	71	27	11
	57%	22%	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: SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 11/09/2023	TERÇA 12/09/2023	QUARTA 13/09/2023	QUINTA 14/09/2023	SEXTA 15/09/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz <u>Integral</u>	Arroz	Arroz	FERIADO
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Almôndegas de Frango com Molho de Tomate	Carne Bovina em Cubos com <u>Mandioca</u>	Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina em Tiras Refogada	
	Maçã		Salada de Alface	Salada de Acelga	
		Banana			

Energia (kcal)	516	501	580	431	FERIADO
CHO (g)	79	73	91	55	
PTN (g)	29	25	19	26	
LPD (g)	10	11	13	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
507	75	25	11
	59%	20%	21%


Cintia Cusiane 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: SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 18/09/2023	TERÇA 19/09/2023	QUARTA 20/09/2023	QUINTA 21/09/2023	SEXTA 22/09/2023	
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz	
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão	
	Carne em Cubos Refogada com Abobrinha	Peito de Frango em Cubos Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos Refogada		Carne em Tiras Refogada
		Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Beterraba	Salada de Escarola	
		Maçã	Banana		Mamão	

Energia (kcal)	413	538	596	442	499
CHO (g)	53	94	101	59	72
PTN (g)	25	28	28	23	27
LPD (g)	10	6	10	12	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
498	76	26	10
	61%	21%	18%


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: SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 25/09/2023	TERÇA 26/09/2023	QUARTA 27/09/2023	QUINTA 28/09/2023	SEXTA 29/09/2023
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Macarrão <u>Integral</u> ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz <u>Integral</u>
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne em Flocos Acebolada	Peixe Refogado com Mandioca Tomate e Pimentão	Carne em Cubos Refogada
	Maçã	Salada de Acelga	Salada de Couve		Salada de Escarola
		Banana	Mamão		

Energia (kcal)	526	535	583	595	427
CHO (g)	87	82	93	113	53
PTN (g)	19	30	29	25	25
LPD (g)	13	12	6	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
533	86	25	11
	63%	19%	18%


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.