



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JULHO 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/07/2026	07/07/2026	08/07/2026	09/07/2026	10/07/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina em Cubos, Batata, Cenoura, Abobrinha e Vagem	Arroz	FERIADO	REUNIÃO PEDAGÓGICA
	Feijão		Feijão		
	Omelete de Forno		Peito de Frango com Tomate e Chuchu		
	Salada de Beterraba				
	Maçã	Melão	Ponkan		

Energia (kcal)	678	559	668	0	0
CHO (g)	110	95	115	0	0
PTN (g)	29	27	36	0	0
LPD (g)	14	10	8	0	0

*DCictora*  
VICTÓRIA PALATA  
Nutricionista  
CRN-3 85872

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
635	107	31	11
	67%	19%	15%

*Cristiane da Silva*  
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 nº4, de 26 de Fevereiro de 2026.

**13 A 24 - RECESSO LETIVO**



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JULHO - AGOSTO 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/07/2026	28/07/2026	29/07/2026	30/07/2026	31/08/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Feijão, Carne Bovina Moída, Mandioca, Cenoura, Abobrinha e Couve	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa Refogada com Abóbora	Maçã	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos com Batata	Sobrecoxa Refogada com Batata Doce e Tomate
			Salada de Beterraba	Salada de Chuchu	
Abacaxi		Banana	Morango	Ponkan	

Energia (kcal)	669	566	758	692	639
CHO (g)	106	98	137	104	98
PTN (g)	32	27	38	37	32
LPD (g)	14	10	8	14	13

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
665	109	33	12
	65%	20%	16%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRN 14.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº4, de 26 de Fevereiro de 2026.