



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: DEZEMBRO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne Bovina Moída com Batata	Peito de Frango em Cubos com Mandioca	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate	Sobrecoxa em Cubos com Cenoura e Chuchu
	Salada de Pepino	Salada de Acelga	Salada de Escarola	Salada de Repolho	
		Maçã	Banana		Mamão

Energia (kcal)	577	748	820	622	675
CHO (g)	79	122	152	93	107
PTN (g)	31	36	38	26	32
LPD (g)	14	13	8	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
689	111	33	13
	64%	19%	17%


VICTÓRIA PALATA
Nutricionista
CRN-3 85872


Cintia Priscilla da Silva
Nutricionista - 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 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno	Peito de Frango em Cubos com Cenoura	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Chuchu	Carne Bovina Moída com Tomate
	Salada de Beterraba	Maçã	Salada de Repolho		Maçã
			Banana		

Energia (kcal)	598	630	778	538	648
CHO (g)	90	114	137	80	110
PTN (g)	28	31	38	27	35
LPD (g)	14	6	10	11	8


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
638	106	32	10
	67%	20%	14%


Cintia Cury da Silva
Nutricionista
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 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025
JANTAR Noite: 18:00 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	REUNIÃO
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate	Peito de Frango em Cubos Refogado	Carne Bovina Moída com Cenoura	Sobrecoxa em Cubos Refogada	
	Maçã	Salada de Chuchu	Maçã	Salada de Beterraba	

Energia (kcal)	716	540	704	608	
CHO (g)	122	81	114	87	
PTN (g)	26	34	35	31	
LPD (g)	15	8	12	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	
642	101	32	12	
	63%	20%	17%	


VICTORIA PALATA
Nutricionista
CRN-3 85872


Cintia Cordeiro da Silva
Nutricionista
Alimentação Escolar
CRN 34 140

Recesso Escolar - 22 a 31!

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