



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JUNHO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/06/2025	03/06/2025	04/06/2025	05/06/2025	06/06/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Nhoque à Bolonesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre		Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha	Bife Acebolado	Peito de Frango com Mandioca
	Salada de Beterraba	Salada de Batata, Cenoura e Vagem	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Couve
	Ponkan	Maça	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	684	705	774	738	733
CHO (g)	111	90	130	121	127
PTN (g)	30	42	34	35	38
LPD (g)	14	18	14	13	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
727	116	36	13
	64%	19%	17%


Cintia de Souza 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: JUNHO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/06/2025	10/06/2025	11/06/2025	12/06/2025	13/06/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Canja (Arroz, Peito de Frango, Batata, Cenoura e Mandioquinha)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Abobrinha		Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Batata Doce	Bife a Rolê Bovino Cozido
			Salada de Alface	Salada de Almeirão	Salada de Acelga
	Pera	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	692	447	773	804	732
CHO (g)	120	77	135	137	107
PTN (g)	31	26	38	32	37
LPD (g)	11	4	10	14	18

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	115	33	12
	66%	19%	15%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CPF nº 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: JUNHO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/06/2025	17/06/2025	18/06/2025	19/06/2025	20/06/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjerição e Almôndegas de Frango	Arroz	FERIADO	FORMAÇÃO/ PLANEJAMENTO
	Feijão		Feijão		
	Carne Bovina em Flocos Acebolada	Carne Bovina em Cubos com Batata e Cenoura			
	Salada de Repolho				
	Ponkan	Maçã	Melão		

Energia (kcal)	671	485	658		
CHO (g)	101	68	100		
PTN (g)	36	19	36		
LPD (g)	13	17	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
604	89	30	14
	59%	20%	21%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista - Formação de
Alfabetizadores
CPF: 020.134.140

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: JUNHO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/06/2025	24/06/2025	25/06/2025	26/06/2025	27/06/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina Moída, Mandioca, Cenoura e Abobrinha	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa com Chuchu		Peito de Frango com Batata	Carne Bovina em Cubos com Batata Doce	Sobrecoxa com Abóbora
	Salada de Beterraba		Salada de Escarola	Salada de Alface	Salada de Couve
	Ponkan	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	665	478	768	774	693
CHO (g)	109	77	138	128	107
PTN (g)	30	24	38	35	34
LPD (g)	12	8	8	13	15

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
676	112	33	12
	66%	19%	15%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista
ANEXO 133-110

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

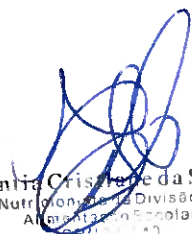
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JUNHO - JULHO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/06/2025	01/07/2025	02/07/2025	03/07/2025	04/07/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Canja (Arroz, Peito de Frango, Batata, Cenoura e Mandioquinha)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Almôndegas Bovina ao Molho		Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Berinjela	Sobrecoxa em Cubos com Batata Doce	Omelete de Forno com Espinafre
	Salada de Pepino			Salada de Alface	Salada de Beterraba
	Ponkan	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	695	463	772	799	700
CHO (g)	111	80	141	136	115
PTN (g)	27	26	32	32	30
LPD (g)	16	4	11	14	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
686	117	30	12
	68%	17%	15%


Cinthia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
Data: 01/07/2025

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