



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: ABRIL 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/04/2026	07/04/2026	08/04/2026	09/04/2026	10/04/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão a Bolonhesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre		Peixe com Batata, Cenoura e Tomate	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Peito de Frango Refogado com Mandioquinha e Vagem
	Salada de Beterraba	Salada de Pepino	Salada de Alface e Rúcula	Salada de Escarola	
	Pera	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	717	412	737	836	692
CHO (g)	90	60	138	151	110
PTN (g)	28	28	33	33	32
LPD (g)	13	8	7	12	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
679	110	31	11
	65%	19%	15%


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: ABRIL 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/04/2026	14/04/2026	15/04/2026	16/04/2026	17/04/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão a Bolonhesa com Manjeriço (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoca em Cubos com Abobrinha e Cenoura	Salada de Chuchu	Tilápia Empanada Assada	Bife Acebolado	Peito de Frango Refogado com Batata Doce e Tomate
			Salada de Couve	Salada de Almeirão	
	Abacaxi	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	701	397	804	742	622
CHO (g)	110	59	131	121	104
PTN (g)	33	27	27	36	36
LPD (g)	14	7	16	14	7

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
653	105	32	12
	59%	20%	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: ABRIL 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/04/2026	21/04/2026	22/04/2026	23/04/2026	24/04/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Sobrecoxa em Cubos com Cenoura e Chuchu	Carne Bovina em Cubos com Batata e Berinjela	Peito de Frango Refogado
			Melão	Maçã	Salada de Acelga
					Melancia

Energia (kcal)			636	751	693
CHO (g)			102	123	107
PTN (g)			29	36	34
LPD (g)			13	13	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
693	111	33	13
	64%	19%	17%


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: ABRIL 2026

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/04/2026	28/04/2026	29/04/2026	30/04/2026	01/05/2026
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	FERIADO
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Almôndegas Bovina ao Sugo	Sobrecoxa em Cubos com Mandioca e Chuchu	Fígado Bovino Acebolado	Omelete de Forno com Espinafre	
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Pepino	
	Pera		Banana	Maçã	

Energia (kcal)	734	757	773	691	
CHO (g)	122	134	135	115	
PTN (g)	27	28	38	28	
LPD (g)	16	12	10	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
739	127	30	13
	68%	16%	16%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.146

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