



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

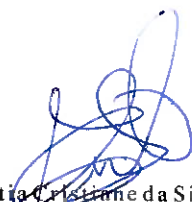
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JULHO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/07/2025	08/07/2025	09/07/2025	10/07/2025	11/07/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Nhoque à Bolonhesa com Manjerição (Carne Bovina Moída)	FERIADO	EMEC	EMEC
	Feijão				
	Peito de Frango com Mandioca	Salada de Batata, Cenoura e Vagem			
	Salada de Beterraba				
	Melão	Maçã			

Energia (kcal)	717	705			
CHO (g)	124	90			
PTN (g)	37	42			
LPD (g)	8	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
712	107	40	13
	60%	23%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar

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

14 A 25 - 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 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/07/2025	29/07/2025	30/07/2025	31/07/2025	01/08/2025
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		Carne Bovina em Cubos com Batata Doce	Sobrecoxa Refogada com Abóbora	Tilápia Empanada Assada
			Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Acelga
	Ponkan	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	659	447	815	738	702
CHO (g)	111	76	138	123	106
PTN (g)	32	26	38	32	25
LPD (g)	11	4	14	15	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
672	111	31	12
	66%	18%	16%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista - Divisão de
Alimentação Escolar

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