



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: AGOSTO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/08/2025	05/08/2025	06/08/2025	07/08/2025	08/08/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina, Mandioca, Cenoura e Abobrinha	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife a Rolê de Frango Cozido		Sobrecoxa em Cubos com Batata Doce	Fígado Bovino Acebolado	Peito de Frango com Batata
	Salada de Acelga		Salada de Rúcula e Alface	Salada de Escarola	Salada de Almeirão
	Melão	Maçã	Banana	Uva	Mamão

Energia (kcal)	586	477	841	693	674
CHO (g)	100	78	146	114	113
PTN (g)	31	23	34	36	38
LPD (g)	7	8	14	10	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
654	110	32	10
	67%	20%	13%


Cintia Cristina de Silva
Nutricionista
Alimentação Escolar
CRMA-150

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: AGOSTO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/08/2025	12/08/2025	13/08/2025	14/08/2025	15/08/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Nhoque à Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha		Omelete com Espinafre	Carne em Cubos com Mandioca	Peito de Frango com Chuchu
	Salada de Pepino	Salada de Batata, Cenoura e Vagem	Salada de Beterraba	Salada de Escarola	Salada de Couve Manteiga
	Maçã	Pera	Banana	Morango	Mamão

Energia (kcal)	697	705	797	707	653
CHO (g)	112	90	140	116	108
PTN (g)	31	42	31	32	38
LPD (g)	14	18	14	12	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
712	113	35	13
	64%	19%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista O.V. nº 010.000.000-00
Alimentação Escolar
CRP. 44.140

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: AGOSTO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 18/08/2025	TERÇA 19/08/2025	QUARTA 20/08/2025	QUINTA 21/08/2025	SEXTA 22/08/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal ao Sugo com Manjeriço e <u>Almôndegas</u> <u>Bovina</u>	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecosta em Cubos com Mandioca		Peixe com Batata, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde	Bife Bovino Acebolado	Peito de Frango com Abóbora
	Salada de Repolho	Salada de Chuchu	Salada de Couve Manteiga	Salada de Escarola	Salada de Acelga
	Melão	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

Energia (kcal)	702	452	744	657	646
CHO (g)	118	68	139	97	107
PTN (g)	29	17	35	36	37
LPD (g)	12	13	7	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
641	106	31	11
	66%	19%	15%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista
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: AGOSTO 2025

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/08/2025	26/08/2025	27/08/2025	28/08/2025	29/08/2025
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjerição e <u>Almôndegas de Frango</u>	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife a Rolê de Bovino Cozido		Carne em Cubos com Mandioca	Peito de Frango em Cubos com Batata	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Repolho	Salada de Batata, Cenoura e Vagem	Salada de Escarola	Salada de Beterraba	Salada de Chuchu
	Pera	Maçã	Banana	Abacaxi	Mamão

Energia (kcal)	745	482	836	705	686
CHO (g)	112	69	151	121	105
PTN (g)	36	18	33	38	35
LPD (g)	18	16	12	8	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
691	112	32	13
	64%	18%	18%


Cintia Cristiane 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.