

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**CARDÁPIO ENSINO EJA/ETEC**

**CARDÁPIO ROTATIVO Novembro 2025**

	<b>2ª FEIRA 03/11/25</b>	<b>3ª FEIRA 04/11/25</b>	<b>4ª FEIRA 05/11/25</b>	<b>5ª FEIRA 06/11/25</b>	<b>6ª FEIRA 07/11/25</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e abobrinha Salada: Pepino Fruta: Melão	Arroz, feijão, cuscuz de frango Salada: Acelga Fruta: Maçã	Arroz, feijão, lombo c/ *tomate e cenoura* Salada: *Alface Fruta: *Banana	Arroz, feijão cubos c/ abóbora Salada: *Beterraba cozida Fruta: *Laranja	Macarrão com carne moída Salada: *Tomate Fruta: Melância		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>477</b>	<b>71</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>27</b>

	<b>2ª FEIRA 10/11/25</b>	<b>3ª FEIRA 11/11/25</b>	<b>4ª FEIRA 12/11/25</b>	<b>5ª FEIRA 13/11/25</b>	<b>6ª FEIRA 14/11/25</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioquinha e chuchu Salada: Pepino Fruta: Melão	Arroz, feijão, lombo c/ batata doce Salada: Acelga Fruta: Abacaxi	Arroz, feijão, cubos com mandioca* Salada: *Alface c/ *cenoura Fruta: *Banana	Arroz, strogonoff de frango Batata Palha Fruta: Maçã	Polenta c/ carne moída Salada: *Tomate Fruta: *Laranja		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>272</b>	<b>40</b>	<b>61</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

<sup>1</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio Eja (19 a 60 anos) em período parcial -planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº20 de 02 de dezembro de 2020

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio

\* VET -valor energético total

Adriana Moro CRN3- 9796  
Nutricionista

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**CARDÁPIO ENSINO EJA/ETEC**

**CARDÁPIO ROTATIVO Novembro 2025**

	<b>2ª FEIRA 17/11/25</b>	<b>3ª FEIRA 18/11/25</b>	<b>4ª FEIRA 19/11/25</b>	<b>5ª FEIRA 20/11/25</b>	<b>6ª FEIRA 21/11/25</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Arroz, feijão, frango c/ batata e abobrinha Salada: Acelga Fruta: Maçã	Arroz, Feijão preto com lombo Farofa de *cenoura Fruta: Abacaxi	Macarrão com carne moída Salada: *Tomate Fruta: *Laranja	CONSCIÊNCIA NEGRA	PONTO FACULTATIVO		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>275</b>	<b>42</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

	<b>2ª FEIRA 24/11/25</b>	<b>3ª FEIRA 25/11/25</b>	<b>4ª FEIRA 26/11/25</b>	<b>5ª FEIRA 27/11/25</b>	<b>6ª FEIRA 28/11/25</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Arroz, feijão, ovos mexidos com *cenoura e abobrinha ralados *cheiro verde Salada: Pepino Fruta: Melância	Arroz, feijão, carne moída c/ chuchu e batata Salada: Acelga Fruta: Melão	Arroz, feijão, cubos com *mandioca e *tomate Salada: *Alface Fruta: *Banana	Arroz com frango (*cenoura e cheiro verde*) Salada: *Beterraba Fruta: *Laranja	Macarrão com carne moída Salada: *Tomate Fruta: Maçã		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>273</b>	<b>41</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>30</b>

<sup>1</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio Eja (19 a 60 anos) em período parcial -planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº20 de 02 de dezembro de 2020

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio

\* VET -valor energético total

Adriana Moro CRN3- 9796  
Nutricionista

