



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	EJA 19 A 30 ANOS		2026	
	PERÍODO	PARCIAL	MÊS	MAIO
Educação Alimentar e Nutricional Recomenda-se que, durante o momento da alimentação, haja orientação quanto à importância do consumo de uma alimentação equilibrada, incentivando a experimentação e o consumo dos alimentos oferecidos, respeitando hábitos, cultura alimentar e condições individuais.				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NOS ALIMENTOS				
ALIMENTOS		NUTRIENTES		
Proteína animal – carnes (bovina, frango, peixe) e ovo		Ferro heme		
Cereais, arroz, feijão, espinafre, lentilha		Ferro não heme		
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados		Minerais		
Verduras, legumes, frutas		Vitaminas, fibras		
Carnes, ovos, leite e derivados		Proteínas		
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos		Carboidratos		
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados		Lípídeos (gorduras)		
Observação: O cardápio deverá ser seguido conforme planejamento. Em situações excepcionais, como ausência de gêneros alimentícios por falha no fornecimento, atrasos na entrega ou recebimento de produtos fora do padrão de qualidade (ex.: frutas verdes ou impróprias para consumo), poderá ser realizada substituição por alimento equivalente do mesmo grupo alimentar, garantindo o aporte nutricional da refeição. Toda substituição deverá ser devidamente justificada e comunicada ao setor de Nutrição, conforme orientações técnicas vigentes (Nota Técnica nº 03/2023).				
Durante o período de inverno, recomenda-se acrescentar preparações quentes, como caldos e sopas, conforme aceitação.				
A composição do almoço e do jantar inclui: arroz ou macarrão, feijão, uma porção de proteína (carne bovina, frango ou ovo), um legume (cru ou cozido, em alternância com a verdura) e uma verdura (crua ou cozida, em alternância com o legume).				
USO DE TEMPEROS NATURAIS				
● Ervas naturais em carnes (frango, aves, peixe) ● Noz moscada em massas e cremes ● Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.				
Para Dietas Especiais				
Transtorno do Espectro Autista (TEA) Pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) podem apresentar seletividade alimentar ou sensibilidade a determinados alimentos. A exclusão de glúten, lactose ou proteína do leite deve ocorrer somente mediante prescrição médica ou nutricional. Na ausência de restrições alimentares comprovadas, o adulto deverá seguir o cardápio correspondente à sua faixa etária. Observação – Seletividade Alimentar: Para indivíduos com seletividade alimentar, recomenda-se servir os alimentos que já fazem parte do hábito alimentar da criança e, ao lado do prato, oferecer pequenas porções do cardápio do dia, estimulando gradualmente o interesse e a experimentação de novos alimentos.				
Doença Celíaca Pessoas com doença celíaca não podem consumir glúten. É proibido o consumo de qualquer alimento que contenha farinha de: trigo, cevada, centeio, espelta, kamut e triticale, bem como produtos que apresentem glúten em sua composição. É indispensável a leitura atenta dos rótulos dos alimentos.				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

Diabetes Mellitus

O diabetes é uma doença crônica caracterizada por disfunção na produção ou ação da insulina, podendo estar associada a fatores genéticos, excesso de peso e outros fatores metabólicos.

Para esses casos, recomenda-se priorizar alimentos integrais e com menor índice glicêmico, conforme orientação nutricional individualizada.

Intolerância à Lactose

Oferecer leite sem lactose e utilizar leite sem lactose em todas as preparações que normalmente levam leite.

Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)

Deve ser realizada a exclusão total do leite e de seus derivados, não sendo permitida a utilização de leite ou produtos lácteos nas preparações alimentares.

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

EJA
19 A 30 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/05/26
ENTRADA/SAÍDA					
Almoço					
Jantar					FERIADO
Sobremesa					

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/04/26	5ª FEIRA 02/04/26	6ª FEIRA 03/04/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias					0	0
Carboidratos (g)					0	0
Proteínas (g)					0	0
Lipídeos (g)					0	0
Vitamina A (mcg)					0	0
Vitamina C (mcg)					0	0
Cálcio (mg)					0	0
Ferro (mg)					0	0
Sódio (mg)					0	0

VALORES DE REFERÊNCIA

EJA – 19 A 30 ANOS

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	447	12 a 18	8 a 16	66 a 77	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	715	18 a 27	12 a 24	98 a 116	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1668	42 a 63	28 a 56	229 a 271	1400

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 2ª SEMANA DO MÊS

EJA
19 A 30 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 04/05/26	3ª FEIRA 05/05/26	4ª FEIRA 06/05/26	5ª FEIRA 07/05/26	6ª FEIRA 08/05/26
ENTRADA/SAÍDA	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado
Almoço Jantar	Arroz com omelete em tiras, cenoura e batata, abobrinha refogada, salada de grão de bico e acelga	Macarrão com frango desfiado e tomate refogado, chuchu refogado, salada de repolho e cenoura.	Arroz, feijão, frango ensopado com quiabo, escarola refogada, salada de agrião e alface.	Arroz, feijão, escondidinho de batata e carne, abóbora assada, salada de alface e agrião.	Macarrão ao sugo, frango empanado assado, escarola refogada, salada de cenoura e beterraba.
Sobremesa	Melão	Laranja	Banana	Mamão	Tangerina

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 04/05/26	3ª FEIRA 05/05/26	4ª FEIRA 06/05/26	5ª FEIRA 07/05/26	6ª FEIRA 08/05/26	Média semanal
KCAL/DIA	950	920	980	940	950	948
Calorias						
Carboidratos (g)	135	130	140	133	135	134,6
Proteínas (g)	45	42	47	44	45	44,6
Lipídeos (g)	30	28	32	29	30	9,8
Vitamina A (mcg)	650	580	720	650	670	654
Vitamina C (mcg)	90	80	100	85	88	88,6
Cálcio (mg)	320	300	340	315	320	319
Ferro (mg)	8,5	7,8	9,2	8,3	8,6	8,48
Sódio (mg)	900	850	920	880	890	888

VALORES DE REFERÊNCIA

EJA – 19 A 30 ANOS

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	447	12 a 18	8 a 16	66 a 77	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	715	18 a 27	12 a 24	98 a 116	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1668	42 a 63	28 a 56	229 a 271	1400

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 3ª SEMANA DO MÊS

EJA
19 A 30 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 11/05/26	3ª FEIRA 12/05/26	4ª FEIRA 13/05/26	5ª FEIRA 14/05/26	6ª FEIRA 15/05/26
ENTRADA/SAÍDA	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, abóbora refogada, salada de escarola e tomate.	Risoto de frango com batata e cenoura, feijão, batata doce chips assados, salada de tomate e alface.	Macarrão alho e óleo, abobrinha recheada de frango desfiado, salada de acelga e rúcula.	Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura.	Macarrão com frango desfiado, acelga e cenoura, chuchu refogado, salada de alface e rúcula.
Sobremesa	Tangerina	Salada de frutas	Tangerina	Banana	Abacaxi

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 11/05/26	3ª FEIRA 12/05/26	4ª FEIRA 13/05/26	5ª FEIRA 14/05/26	6ª FEIRA 15/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	960	940	990	920	950	952
Carboidratos (g)	137	133	142	130	135	135,4
Proteínas (g)	45	44	48	42	45	44,8
Lipídeos (g)	30	29	32	28	30	29,8
Vitamina A (mcg)	680	620	750	580	660	658
Vitamina C (mcg)	92	85	105	80	88	90
Cálcio (mg)	325	315	345	300	320	321
Ferro (mg)	8,7	8,1	9,5	7,9	8,5	8,54
Sódio (mg)	910	880	930	850	890	892

VALORES DE REFERÊNCIA
EJA – 19 A 30 ANOS

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	447	12 a 18	8 a 16	66 a 77	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	715	18 a 27	12 a 24	98 a 116	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1668	42 a 63	28 a 56	229 a 271	1400

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 4ª SEMANA DO MÊS

EJA
19 A 30 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 18/05/26	3ª FEIRA 19/05/26	4ª FEIRA 20/05/26	5ª FEIRA 21/05/26	6ª FEIRA 22/05/26
ENTRADA/SAÍDA	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado
Almoço Jantar	Arroz, omelete com ervilha e chuchu, abobrinha refogada, salada de repolho e cenoura.	Sopa de feijão, macarrão, abobrinha, tomate, chuchu e cenoura.	Risoto de carne, batata e cenoura, feijão, purê de abóbora, salada de brócolis e alface.	Macarrão com frango desfiado e tiras de berinjela, creme de espinafre, salada de alface e tomate.	Arroz, feijão, escondidinho de mandioquinha com frango desfiado, berinjela assada, salada de brócolis e beterraba.
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Melão	Tangerina

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 18/05/26	3ª FEIRA 19/05/26	4ª FEIRA 20/05/26	5ª FEIRA 21/05/26	6ª FEIRA 22/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	940	910	980	930	950	942
Carboidratos (g)	133	128	140	132	135	133,6
Proteínas (g)	44	41	47	43	45	44
Lipídeos (g)	29	27	32	29	30	29,4
Vitamina A (mcg)	640	550	730	620	660	640
Vitamina C (mcg)	88	75	100	82	90	87
Cálcio (mg)	315	295	340	310	320	316
Ferro (mg)	8,3	7,5	9,3	8,0	8,6	8,34
Sódio (mg)	880	840	920	870	890	880

**VALORES DE REFERÊNCIA
EJA – 19 A 30 ANOS**

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	447	12 a 18	8 a 16	66 a 77	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	715	18 a 27	12 a 24	98 a 116	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1668	42 a 63	28 a 56	229 a 271	1400

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 5ª SEMANA DO MÊS						
EJA						
19 A 30 ANOS						
REFEIÇÕES	2ª FEIRA 25/05/26	3ª FEIRA 26/05/26	4ª FEIRA 27/05/26	5ª FEIRA 28/05/26	6ª FEIRA 29/05/26	
ENTRADA/SAÍDA	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Biscoito Doce ou salgado	Leite Mandioca cozida	
Almoço Jantar	Arroz, ovos rancheiros na abobrinha refogada, lentilha, salada de beterraba e cenoura.	Macarrão ao sugo, rango à milanesa assado com batata doce, repolho refogado, salada de berinjela.	Arroz, feijão preto, carne de panela com batata, farofa com couve, salada de alface e beterraba.	Macarrão com frango desfiado, couve-flor, repolho e cenoura, abobrinha refogada, salada de alface e cenoura.	Arroz, feijão, frango desfiado ao molho na moranga, repolho refogado, salada de alface e tomate.	
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Melão	Tangerina	
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES						
Nutrientes	2ª FEIRA 25/05/26	3ª FEIRA 26/05/26	4ª FEIRA 27/05/26	5ª FEIRA 28/05/26	6ª FEIRA 29/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	950	930	985	940	950	951
Carboidratos (g)	135	132	141	133	135	135,2
Proteínas (g)	45	43	47	44	45	44,8
Lipídeos (g)	30	29	32	29	30	30
Vitamina A (mcg)	660	610	740	630	670	602
Vitamina C (mcg)	90	82	100	85	88	59
Cálcio (mg)	320	310	340	315	320	321
Ferro (mg)	8,5	8,0	9,4	8,2	8,6	8,54
Sódio (mg)	900	870	925	880	890	893
VALORES DE REFERÊNCIA EJA – 19 A 30 ANOS						
Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	447	12 a 18	8 a 16	66 a 77	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	715	18 a 27	12 a 24	98 a 116	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1668	42 a 63	28 a 56	229 a 271	1400
Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.						
						Elaine Witt Motoda CRN-3 – RT – Nº 8490

