



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	EJA 19 A 30 ANOS		2026	
	PERÍODO	PARCIAL	MÊS	JUNHO
<b>Educação Alimentar e Nutricional</b> 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.				
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NOS ALIMENTOS</b>				
<b>ALIMENTOS</b>		<b>NUTRIENTES</b>		
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		Lípideos (gorduras)		
<b>Observação:</b> 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).				
<b>Durante o período de inverno, recomenda-se acrescentar preparações quentes, como caldos e sopas, conforme aceitação.</b>				
<b>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).</b>				
<b>USO DE TEMPEROS NATURAIS</b>				
● Ervas naturais em carnes (frango, aves, peixe) ● Noz moscada em massas e cremes ● Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.				
<b>Para Dietas Especiais</b>				
<b>Transtorno do Espectro Autista (TEA)</b> 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. <b>Observação – Seletividade Alimentar:</b> 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.				
<b>Doença Celíaca</b> 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 01/06/2026	3ª FEIRA 02/06/2026	4ª FEIRA 03/06/2026	5ª FEIRA 04/06/2026	6ª FEIRA 05/06/2026
ENTRADA/SAÍDA	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta		Biscoito Doce ou salgado ou fruta
Almoço/ Jantar	Arroz a grega (com ervilha, batata e cenoura), ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de tomate e beterraba	Sopa de feijão com macarrão, batata doce, abóbora, repolho abobrinha	Arroz, feijão, frango ensopado com batata, purê de abóbora, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, carne de panela
Sobremesa	Melão	Laranja	Abacaxi		Ponkan

### VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 01/06/2026	3ª FEIRA 02/06/2026	4ª FEIRA 03/06/2026	5ª FEIRA 04/06/2026	6ª FEIRA 05/06/2026	Média semanal
Kcal	780	720	845		860	803
Carboidratos (g)	98	90	102		100	97
Proteínas (g)	31	24	42		44	36
Lípidios (g)	24	18	25		27	24
Vitamina A (mcg)	520	720	850		420	598
Vitamina C (mcg)	22	30	25		35	26
Cálcio (mg)	110	95	120		115	109
Ferro (mg)	4,8	5,2	5,8		6,5	5,7
Sódio (mg)	780	720	850		890	814

### VALORES DE REFERÊNCIA

EJA – 19 A 30 ANOS

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lípidios 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 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026
<b>ENTRADA/SAÍDA</b>	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta
<b>Almoço/ Jantar</b>	Arroz com grão de bico, omelete com escarola ao forno, abóbora refogada, salada de tomate e repolho	Macarrão com frango desfiado e tomate refogado, abóbora assada, salada de acelga e beterraba	Arroz, feijão preto, com carne, farofa com couve manteiga, salada de beterraba e alface	Arroz, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, salada de almeirão e alface	Sopa de feijão com macarrão, abóbora, acelga, batata e tomate
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Ponkan	Banana	Manga	Ponkan

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026	Média semanal
<b>Kcal</b>	790	840	870	885	730	823
<b>Carboidratos (g)</b>	96	104	98	103	92	99
<b>Proteínas (g)</b>	32	41	45	43	24	37
<b>Lipídeos (g)</b>	23	24	27	26	18	24
<b>Vitamina A (mcg)</b>	760	620	320	420	820	588
<b>Vitamina C (mcg)</b>	24	22	18	20	32	23
<b>Cálcio (mg)</b>	125	110	95	100	90	104
<b>Ferro (mg)</b>	5,4	5,0	6,8	6,2	5,1	5,7
<b>Sódio (mg)</b>	790	840	890	870	740	826

**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 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026
<b>ENTRADA/SAÍDA</b>	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta
<b>Almoço/ Jantar</b>	Arroz, lentilha, omelete com cenoura e batata, acelga refogada, salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, tiras de carne refogada com batata e cenoura, abóbora assada, salada de acelga e beterraba	Sopa de feijão com macarrão, mandioca, catalonha, abóbora, tomate	Arroz, feijão, frango ensopado com cenoura, batata doce, chips assados, salada de alface e catalonha	Macarrão ao sugo, frango assado com batata, creme de espinafre, salada de chuchu e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Salada de fruta	laranja	Ponkan	Pera	Banana

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026	Média semanal
<b>Kcal</b>	800	875	735	850	890	830
<b>Carboidratos (g)</b>	97	98	92	101	106	99
<b>Proteínas (g)</b>	30	46	24	42	43	37
<b>Lipídeos (g)</b>	24	28	18	24	27	24
<b>Vitamina A (mcg)</b>	500	880	760	650	520	662
<b>Vitamina C (mcg)</b>	18	25	28	22	20	23
<b>Cálcio (mg)</b>	120	105	90	95	135	109
<b>Ferro (mg)</b>	5,2	606	5,0	5,8	6,2	5,8
<b>Sódio (mg)</b>	800	890	730	840	920	836

**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 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026
<b>ENTRADA/SAÍDA</b>	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta
<b>Almoço/ Jantar</b>	Arroz com ervilhas e cenoura, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada de repolho e catalonha	Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora, catalonha, tomate	Arroz, feijão, frango cozido com cenouras e tomates, berinjela assada, salada de alface e beterraba	Macarrão com tiras de carnes e tomates refogados, purê de abóbora, salada de rúcula e alface	Risoto de frango com batata e cenoura, feijão, acelga refogada, salada de agrião e berinjela
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Ponkan	Banana	Manga	Ponkan

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026	Média semanal
<b>Kcal</b>	785	740	860	885	910	836
<b>Carboidratos (g)</b>	96	92	101	106	105	101
<b>Proteínas (g)</b>	30	24	42	46	45	37
<b>Lipídeos (g)</b>	23	18	24	28	27	24
<b>Vitamina A (mcg)</b>	430	790	670	760	590	648
<b>Vitamina C (mcg)</b>	22	30	26	24	20	24
<b>Cálcio (mg)</b>	115	95	110	120	130	114
<b>Ferro (mg)</b>	5,0	5,2	5,9	6,5	6,1	5,7
<b>Sódio (mg)</b>	780	720	850	910	890	830

**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 29/06/2026	3ª FEIRA 30/06/26	4ª FEIRA 01/06/2026	5ª FEIRA	6ª FEIRA
ENTRADA/SAÍDA	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	Biscoito Doce ou salgado ou fruta	/	
Almoço/ Jantar	Arroz com grão de bico, ovos mexidos com batata, abóbora assada, salada de rúcula e acelga	Arroz, feijão, escondidinho de batata e carne desfiada, acelga refogada, salada de beterraba e agrião	Sopa de feijão com macarrão, abóbora, berinjela, tomate e rúcula		
Sobremesa	Ponkan	Laranja	Salada de fruta		

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 29/06/2026	3ª FEIRA 30/06/26	4ª FEIRA 01/06/2026	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Média semanal
Kcal	805	890	735	/		810
Carboidratos (g)	97	105	91			98
Proteínas (g)	32	45	24			34
Lipídeos (g)	23	27	18			23
Vitamina A (mcg)	780	450	810			680
Vitamina C (mcg)	24	18	32			25
Cálcio (mg)	125	110	90			108
Ferro (mg)	5,5	6,3	5,0			5,6
Sódio (mg)	810	900	730	813		

**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