



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	EJA 19 A 30 ANOS		2026	
	PERÍODO	INTEGRAL	MÊS	JANEIRO
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	É obrigatório o acompanhamento de um adulto durante o momento da alimentação, incentivando a criança a experimentar e consumir todos os alimentos oferecidos na alimentação escolar, respeitando suas limitações e fase de desenvolvimento.			
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		Lipídeos (gorduras)		
Observação: Caso haja necessidade de substituição de algum alimento do cardápio, consultar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.				
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.				
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, alternado com a verdura) e uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).				
USO DE TEMPEROS NATURAIS				
<ul style="list-style-type: none">● 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 podem apresentar intolerância ao glúten, à lactose e/ou à proteína do leite. Recomenda-se que a família observe se, após o consumo desses alimentos, a criança apresenta alterações no comportamento, no trato gastrointestinal ou em outros aspectos físicos. A suspensão de alimentos com glúten, lactose ou proteína do leite deverá ocorrer somente mediante apresentação de laudo médico, seguindo o cardápio específico indicado. Na ausência de restrições alimentares comprovadas, a criança deverá seguir o cardápio correspondente à sua faixa etária. Observação – Seletividade Alimentar: Para crianças 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.				
Diabetes Mellitus O diabetes é uma doença crônica caracterizada por disfunção na produção ou ação da insulina, podendo estar associada a fatores genéticos, obesidade, idade e estresse físico ou emocional.				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

Para esses casos, recomenda-se substituir o arroz e o macarrão tradicionais por arroz integral e macarrão integral, conforme orientação nutricional.

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

2

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

EJA 19 A 30 ANOS

REFEIÇÃO	2ª FEIRA 02/02/26	3ª FEIRA 03/02/26	4ª FEIRA 04/02/26	5ª FEIRA 05/02/26	6ª FEIRA 06/02/26
Almoço	Arroz, lentilha, ovo mexidos com: batata e cenoura, chuchu refogado, salada de: alface e tomate.	Macarrão com: ervilha, frango desfiado, acelga, cenoura e cebola, berinjela assada, salada de beterraba.	Arroz, feijão preto, lagarto ao molho vinagrete, farofa (farinha de milho) com couve manteiga, salada de: chuchu e cenoura.	Macarrão com frango desfiado, berinjela assada, salada de: alface, acelga e beterraba.	Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, acelga refogada, salada de berinjela e alface.
Jantar					
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã	Abacate	Banana

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 02/02/26	3ª FEIRA 03/02/26	4ª FEIRA 04/02/26	5ª FEIRA 05/02/26	6ª FEIRA 06/02/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	788,16	2196,29	1249,79	732,10	1231,89	1239,65
Carboidratos (g)	162	117	212	64	163	144
Proteínas (g)	29	55	78	51	47	52
Lipídeos (g)	20	32	26	33	48	32
Vitamina A (mcg)	468,40	873,35	818,97	459,54	157,16	555,48
Vitamina C (mcg)	64,11	121,82	80,98	41,58	121,32	85,96
Cálcio (mg)	388,56	418,72	427,02	357,04	680,15	454,30
Ferro (mg)	5,60	2,95	10,03	2,39	10,04	6,20
Sódio (mg)	2023,64	2254,47	2417,18	1852,55	1312,66	1972,10

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



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 2ª SEMANA DO MÊS						
EJA						
19 A 30 ANOS						
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 09/02/26	3ª FEIRA 10/02/26	4ª FEIRA 11/02/26	5ª FEIRA 12/02/26	6ª FEIRA 13/02/26	
Almoço	Arroz, ovos rancheiros na ervilha refogada, berinjela assada, salada de acelga e tomate.	Arroz, feijão preto, escondidinho de frango na batata, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura.	Macarrão à bolonhesa, escarola refogada, salada de pepino e tomate.	Arroz, feijão preto, abobrinha recheada de frango desfiado, batata doce chips assados, salada de alface e catalonha.	Macarrão com frango desfiado, escarola refogada, salada de pepino, tomate e beterraba.	
Jantar						
Sobremesa	Banana	Melão	Banana	Goiaba	Laranja	
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES						
Nutrientes	2ª FEIRA 09/02/26	3ª FEIRA 10/02/26	4ª FEIRA 11/02/26	5ª FEIRA 12/02/26	6ª FEIRA 13/02/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	371,75	339,06	206,15	566,09	335,29	363,67
Carboidratos (g)	49	79	39	90	45	60
Proteínas (g)	17	21	16	21	24	20
Lipídeos (g)	13	14	9	15	8	12
Vitamina A (mcg)	226,25	195,65	188,98	3686,09	114,52	882,30
Vitamina C (mcg)	84,17	59,76	34,30	42,01	114,35	66,92
Cálcio (mg)	99,44	135,13	68,06	138,28	72,31	102,64
Ferro (mg)	2,41	3,42	2,13	5,49	1,52	2,99
Sódio (mg)	621,04	1123,49	1032,56	836,18	1003,58	923,37
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





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 3ª SEMANA DO MÊS						
EJA 19 A 30 ANOS						
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 16/02/26	3ª FEIRA 17/02/26	4ª FEIRA 18/02/26	5ª FEIRA 19/02/26	6ª FEIRA 20/02/26	
Almoço	CARNAVAL	CARNAVAL	Arroz com grão de bico, omelete com batata e cenoura, repolho refogado, salada de pepino e tomate.	Arroz, feijão, kibe com carne moída, purê de batata, salada de almeirão, alface e beterraba.	Macarrão ao sugo, frango desfiado com batata doce, escarola refogada, salada de alface e tomate.	
Jantar						
Sobremesa			Melão	Mamão	Laranja	
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES						
Nutrientes	2ª FEIRA 16/02/26	3ª FEIRA 17/02/26	4ª FEIRA 18/02/26	5ª FEIRA 19/02/26	6ª FEIRA 20/02/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias			354,29	611,28	309,334	254,98
Carboidratos (g)			90	107	48	49
Proteínas (g)			14	26	17	11
Lipídeos (g)			4	46	6	11
Vitamina A (mcg)			17,93	283,91	1125,58	285,48
Vitamina C (mcg)			89,10	32,15	119,69	48,19
Cálcio (mg)			104,85	143,01	117,33	73,04
Ferro (mg)			2,6	5,41	1,73	1,90
Sódio (mg)			89,10	32,15	119,69	48,19
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



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 4ª SEMANA DO MÊS						
EJA 19 A 30 ANOS						
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 23/02/26	3ª FEIRA 24/02/26	4ª FEIRA 25/02/26	5ª FEIRA 26/02/26	6ª FEIRA 27/02/26	
Almoço	Arroz, lentilha, ovo, chuchu, abóbora, tomate, acelga.	Macarrão, frango, escarola, chuchu, cenoura, tomate.	Arroz, caldo de feijão, frango, batata, cenoura, abobrinha, agrião.	Macarrão, lagarto, cenoura, beterraba, agrião, chuchu.	Arroz, caldo de feijão preto, frango, mandioca, cenoura, agrião, abobrinha.	
Jantar						
Sobremesa	Laranja	Maçã	Goiaba	Banana	Abacate	
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES						
Nutrientes	2ª FEIRA 23/02/26	3ª FEIRA 24/02/26	4ª FEIRA 25/02/26	5ª FEIRA 26/02/26	6ª FEIRA 27/02/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	330,93	1627,43	460,49	1680,49	928,61	1005,59
Carboidratos (g)	49	47	76	53	141	73
Proteínas (g)	14	23	26	31	37	26
Lipídeos (g)	9	12	7	12	26	13
Vitamina A (mcg)	631,28	178,16	357,33	718,75	500,69	477,24
Vitamina C (mcg)	88,08	27,76	125,53	48,66	49,30	67,87
Cálcio (mg)	98,50	91,28	99,94	110,20	191,19	118,22
Ferro (mg)	1,97	1,48	4,34	3,90	9,01	4,14
Sódio (mg)	832,31	1486,38	891,78	1253,60	671,08	1027,03
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
						Elaine Witt Motoda CRN-3 – RT – Nº 8490

