



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	EJA		2026	
	19 A 30 ANOS			
	PERÍODO	PARCIAL	MÊS	AGOSTO
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		Lipídeos (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.				
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.				



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

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.

2

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

EJA

19 A 30 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 03/03/2026	3ª FEIRA 04/08/2026	4ª FEIRA 05/08/2026	5ª FEIRA 06/08/2026	6ª FEIRA 07/08/2026
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	Biscoito Doce ou salgado ou fruta
Almoço/ Jantar	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
Sobremesa	Salada de fruta	laranja	Ponkan	Pera	Banana

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 03/03/2026	3ª FEIRA 04/08/2026	4ª FEIRA 05/08/2026	5ª FEIRA 06/08/2026	6ª FEIRA 07/08/2026	Média semanal
Kcal	800	875	735	850	890	830
Carboidratos (g)	100	108	92	102	106	102
Proteínas (g)	30	36	24	32	34	31
Lipídeos (g)	24	28	18	24	27	24
Vitamina A (mcg)	500	880	760	650	520	662
Vitamina C (mcg)	18	25	28	22	20	23
Cálcio (mg)	120	105	90	95	135	109
Ferro (mg)	5,2	6,1	5,0	5,8	6,2	5,7
Sódio (mg)	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 – 2ª SEMANA DO MÊS

EJA
19 A 30 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026
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	Biscoito Doce ou salgado ou fruta
Almoço/ Jantar	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
Sobremesa	Laranja	Ponkan	Banana	Manga	Ponkan

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026	Média semanal
Kcal	785	740	860	885	910	836
Carboidratos (g)	98	92	105	108	110	103
Proteínas (g)	28	24	32	35	36	31
Lipídeos (g)	23	18	24	26	27	24
Vitamina A (mcg)	430	790	670	760	590	648
Vitamina C (mcg)	22	30	26	24	20	24
Cálcio (mg)	115	95	110	120	130	114
Ferro (mg)	5,0	5,2	5,9	6,5	6,1	5,7
Sódio (mg)	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 – 3ª SEMANA DO MÊS

**EJA
19 A 30 ANOS**

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/26	4ª FEIRA 19/08/2026	5ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026
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	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	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, chuchu refogado, salada de rúcula e alface	Arroz, feijão preto, frango desfiado na moranga, farofa de milho com cenoura e cebolas, salada de alface, tomate e rúcula.	Macarrão alho e óleo, frango ensopado com mandioca, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura.
Sobremesa	Ponkan	Laranja	Maçã	Banana	Mamão

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/26	4ª FEIRA 19/08/2026	5ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026	Média semanal
Kcal	600	680	620	650	640	638
Carboidratos (g)	80	92	78	85	82	83
Proteínas (g)	22	28	24	26	24	25
Lipídeos (g)	18	24	20	19	18	20
Vitamina A (mcg)	420	510	650	480	460	504
Vitamina C (mcg)	68	55	52	48	70	59
Cálcio (mg)	140	160	150	145	135	146
Ferro (mg)	4,2	5,1	4	4,3	4,1	4,3
Sódio (mg)	780	850	820	800	860	822

**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 24/08/2026	3ª FEIRA 25/08/26	4ª FEIRA 26/08/2026	5ª FEIRA 27/08/2026	6ª FEIRA 28/08/2026
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	Biscoito Doce ou salgado ou fruta
Almoço/ Jantar	Arroz, lentilha, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada de escarola e tomate.	Macarrão com repolho e cenoura, frango ensopado com batata doce, berinjela assada, salada de alface e almeirão.	Arroz, feijão, abobrinha recheada de frango desfiado, acelga refogada, salada de alface e almeirão.	Macarrão à bolonhesa, abobrinha refogada, salada de alface e almeirão.	Risoto de frango com batata, cenoura, feijão, purê de mandioca, salada de acelga e beterraba.
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Tangerina	Manga

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 24/08/2026	3ª FEIRA 25/08/26	4ª FEIRA 26/08/2026	5ª FEIRA 27/08/2026	6ª FEIRA 28/08/2026	Média semanal
Kcal	720	690	740	750	780	736
Carboidratos (g)	95	88	100	102	105	98
Proteínas (g)	28	22	30	32	34	29
Lipídeos (g)	20	18	22	23	24	21
Vitamina A (mcg)	500	680	620	590	40	606
Vitamina C (mcg)	35	30	38	36	40	36
Cálcio (mg)	110	100	125	120	130	117
Ferro (mg)	5	4,8	5,6	5,8	6	5,4
Sódio (mg)	780	720	850	880	900	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 – 5ª SEMANA DO MÊS

**EJA
19 A 30 ANOS**

6

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 31/08/2026				
ENTRADA/SAÍDA	Biscoito Doce ou salgado ou fruta				
Almoço/ Jantar	Arroz com grão de bico, ovos mexidos com batata, abóbora assada, salada de rúcula e acelga				
Sobremesa	Ponkan				

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 31/08/2026					Média semanal
Kcal	520					520
Carboidratos (g)	75					75
Proteínas (g)	22					22
Lipídeos (g)	16					16
Vitamina A (mcg)	270,54					270,54
Vitamina C (mcg)	118,74					118,74
Cálcio (mg)	109,53					109,53
Ferro (mg)	3,75					3,75
Sódio (mg)	720					720

**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