

CARDÁPIO A
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2025

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo + Mamão	FAROFA TROPICAL (Farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde) + Suco de cajá	Baião de dois (arroz e feijão), isca de frango e salada refogada (Beterraba e Couve) + Suco de acerola	Misto saudável (Pão, ovos, tomate e alface) + Suco de caju	Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, abóbora e cheiro verde) + salada refogada (chuchu, tomate e coentro) + Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,27	272,58	79,60	134,59
		100%	57%	17%	28%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado e Pão com ovo + Mamão	Escondidinho Divino (sardinha, macarrão, manjerição e cheiro verde) + Melancia	Arroz com abóbora (arroz + abóbora) e picadinho de carne bovina ao molho), salada crua (acelga, pepino e tomate) + Suco de murici	Mingau de tapioca com coco	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa) + Suco de abacaxi
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,63	298,25	65,33	115,59
		100%	62%	14%	24%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Macaxeira cozida com carne desfiada + Suco de maracujá	Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde) + Tangerina	Risoto de frango (arroz + frango) e salada crua (beterraba e cenoura ralada) + Abacaxi	Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo e cenoura) + Suco de acerola	Cachorro quente (pão, carne moída, alface e tomate) + Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,62	289,02	105,19	84,71
		100%	61%	22%	18%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de ovos com cheiro verde + Pão	Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate) + Suco de caju	Arroz brasileirinho (carne, arroz, feijão e vinagreira) + Suco de cajá	Mingau de aveia + Maçã	Galinhada (frango, arroz, abobora e chuchu + Salada refogada (Abobrinha e Pimentão) + Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,70	342,92	70,68	122,80
		100%	72%	15%	26%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418