

CARDÁPIO C

EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 anos)

AGOSTO A DEZEMBRO 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 “C” – Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface) + Suco de cajá	Macarrão gratinado (macarrão, frango, abobrinha, manjerição, pimenta de cheiro) + Melancia	Mingau de milho com coco ralado	Mix de frutas (Mamão, laranja e banana) com aveia.	Tropeiro de carne (feijão, carne bovina em cubos, farinha branca, couve, pimentão e coentro) + Suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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 “C” – Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa de panelinha (flocão de milho, frango em cubos, couve e cheiro verde) + Banana	Escondidinho de sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro verde) + Suco de acerola	Vitamina de maracujá + biscoito salgado	Arroz cremoso (arroz, feijão, carne suína em cubos, cebola, tomate, coentro), salada refogada (chuchu, tomate e coentro) + Tangerina *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Caldo cremoso (carne moída, farinha branca, João Gomes, batata inglesa, cenoura e salsa) + Suco de abacaxi com hortelã
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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 “C” – Educação Jovens e Adultos I					
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha + Suco de cajá)	Galinhada (arroz, frango, abobora e couve) + Banana	Caldo de macaxeira com carne desfiada e Torrada + Suco de maracujá	Arroz tropeiro (Arroz, frango, feijão verde e cheiro verde), salada crua (acelga, pepino e tomate) + Laranja	Achocolatado com pão recheado (pão, ovos mexidos, cenoura ralada, rúcula)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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 “C” – Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + Banana	Baião de 2, mexido de carne moída com vagem e batata inglesa, feijão verde com abóbora e quiabo, salada crua (beterraba e cenoura ralada) + Suco de goiaba	Café com leite, cuscuz de milho e ovos mexidos com cebolinha + melão	Suco de manga e batata doce cozida	Arroz Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), salada crua (alface, repolho, limão e cheiro verde) + Suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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