

# **CARDÁPIO D**

## **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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                                    |                                                |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação Jovens e Adultos I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                                |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                                        |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                             |                                                |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                                        |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                             | 2ª FEIRA                                       | 3ª FEIRA                                                                                     | 4ª FEIRA                                                                            | 5ª FEIRA                                                                                         | 6ª FEIRA                                                                                                                               |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                                  | Achocolatado com pão e ovos mexidos<br>+ mamão | Baião de Dois, isca de carne bovina, salada crua (alface, pepino e tomate)<br>+ Suco de cajá | Cachorro quente (frango, cenoura ralada, coentro, milho e repolho) + Suco de goiaba | Macarronada Margarita (macarrão, carne moída, tomate, rúcula e manjerição)<br>+ Suco de maracujá | Arroz especial (arroz, frango em cubo, feijão, cheiro verde e vinagreira) e vinagrete ( <b>tomate, cebola e pimentão</b> )<br>+ Banana |
| Composição Nutricional<br>(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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                                    |                                                          |                                                                                            |                                       |                                              |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação Jovens e Adultos I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                                          |                                                                                            |                                       |                                              |                                                                                                                |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                            |                                       |                                              |                                                                                                                |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                             | 2ª FEIRA                                                 | 3ª FEIRA                                                                                   | 4ª FEIRA                              | 5ª FEIRA                                     | 6ª FEIRA                                                                                                       |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                                  | Café com leite, macaxeira cozida com manteiga<br>+ Melão | Baião de Três (arroz, ovo e feijão), Salada crua (pepino, rúcula e manjericão)<br>+ Banana | Biscoito rosquinha<br>+ Suco de manga | Caldo de carne bovina e coentro<br>+ torrada | Arroz branco, isca de frango acebolada, feijão com legumes (abóbora e quiabo)<br>+ Suco de abacaxi com hortelã |
| Composição Nutricional<br>(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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                                    |                                                                                |                                                                                              |                                                                                                  |                                           |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação Jovens e Adultos I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                                                                |                                                                                              |                                                                                                  |                                           |                                                                                              |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                                                                              |                                                                                                  |                                           |                                                                                              |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                             | 2ª FEIRA                                                                       | 3ª FEIRA                                                                                     | 4ª FEIRA                                                                                         | 5ª FEIRA                                  | 6ª FEIRA                                                                                     |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                                  | Farofa tropical (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana)<br>+ Suco de acerola | Arroz Colorido (arroz, frango em cubos, abobrinha, vinagreira, beterraba, fava)<br>+ Laranja | Salada de fruta (laranja, banana, mamão)<br>*Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada | Vitamina de maracujá com biscoito salgado | Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho)<br>+ Suco de caju |
| Composição Nutricional<br>(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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                                    |                                           |                                                              |                                         |                                                                               |                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação Jovens e Adultos I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação Jovens e Adultos I<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                           |                                                              |                                         |                                                                               |                                                                                                                             |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                             |                                           |                                                              |                                         |                                                                               |                                                                                                                             |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                             | 2ª FEIRA                                  | 3ª FEIRA                                                     | 4ª FEIRA                                | 5ª FEIRA                                                                      | 6ª FEIRA                                                                                                                    |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                                  | Vitamina de abacate<br>+ biscoito salgado | Galinhada com salada crua<br>(acelga e tomate)<br>+ Melancia | Caldo de ovos com cheiro verde<br>+ Pão | Farofa de frango desfiado,<br>vagem, repolho e cebolinha<br>+ Suco de abacaxi | Arroz branco, Mexido de carne<br>moída com cenoura ralada e<br>repolho, Salada crua (acelga,<br>tomate e limão)<br>+ Banana |
| Composição Nutricional<br>(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