

CARDÁPIO A

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

FEVEREIRO A JUNHO DE 2026

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 Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de feijão com carne bovina moída com couve	Mingau de aveia + melão	Suco de graviola com mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)	Farofa gostosa I (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola)	Café com leite e pão cheio II (carne moída, cenoura, alface) + tangerina
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 A – Ensino Regular MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde) + maçã	Vitamina de maçã com banana e biscoito salgado	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + laranja	Suco de acerola + pão com ovos mexidos	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)
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 A – Ensino Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Chocolate quente com pão nutritivo (pão, carne moída, alface, cenoura, cheiro-verde)	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)	Mingau de fubá de milho com coco + mamão	Suco de caju com batata doce cozida com ovos mexidos	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjericão) + banana
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 A – Ensino Regular MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)	Vitamina de banana, mamão e aveia	Farofa gostosa II (farinha branca, frango desfiado, feijão verde) + laranja	Pão cheio I (pão, ovo, alface, tomate) com suco de cajá	logurte de fruta + maçã
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