

CARDÁPIO B

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

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^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – 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	Batata doce cozida com ovos mexidos	Caldo de frango desfiado com macaxeira + tangerina	Mix de frutas com aveia (banana, mamão, melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura) + melancia	Arroz maravilha (arroz, frango desfiado, ovo, feijão)
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

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

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – 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	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão) + laranja	Suco de goiaba com macaxeira cozida e ovos mexidos	Arroz maria Izabel + banana	Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – 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	Baião de 3 (arroz, feijão-verde, carne bovina em cubos)	logurte de fruta + melão	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, abóbora, joão gomes)	Caldo de feijão com carne desfiada e couve + abacaxi	Suco de manga e macaxeira cozida com ovos mexidos
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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – 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	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite com cuscuz de milho com ovos mexidos + mamão	Arroz Maranhense (arroz, carne bovina em cubos, alho)	Farofa dos Deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão) + banana	Vitamina do Huck (leite integral, açúcar, abacate)	Macarrão gostoso (macarrão, carne moída bovina, cheiro-verde, cebola)
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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451