

**CARDÁPIO**  
**PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES**  
**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I (19 A 30 ANOS)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026**

**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:

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  |  |  |   |   |  |
|---|--|--|---|---|--|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                  |  |  |   |   |  |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes |  |  |   |   |  |
| MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I                      |  |  |   |   |  |
| ZONA: Urbana/Rural  |  |  |   |   |  |
| FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos  |  |  |   |   |  |
| PERÍODO: Regular  |  |  |   |   |  |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026  |  |  |   |   |  |
| 1ª SEMANA   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA   |
| JANTAR: 19h   | Arroz branco, stroganoff de carne bovina, feijão com couve, farofa, salada crua (rúcula, cenoura ralada) | Arroz com cenoura, cozidão com legumes, feijão, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + suco de acerola | Arroz branco, tirinhas de peito de frango, feijão com abóbora e couve, salada refogada (repolho, beterraba) | Arroz branco, picadinho de carne bovina com legumes, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + abacaxi | Arroz baião de dois, carne suína assada, macarrão, salada crua (alface, beterraba, vagem refogada) |
| 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: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos<br>PERÍODO: Regular |  |   |  |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026  |  |   |  |  |   |
| 2ª SEMANA   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
| JANTAR: 19H   | Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho, cenoura ralada) | Arroz com vinagreira, frango assado acebolado, farofa, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, tomate) + <b>suco de caju</b> | Arroz branco, carne suína acebolada, macarrão, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde) + <b>tangerina</b> | Arroz com vagem, torta de frango com repolho, feijão com abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate) | Arroz com João Gomes, fígado bovino acebolado, feijão, macarrão, salada cozida (batata inglesa e cebolinha) |
| 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: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos<br>PERÍODO: Regular |  |   |  |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026  |  |   |  |  |   |
| 3ª SEMANA   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ªFEIRA   |
| JANTAR: 19H   | Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), pirão, salada refogada (repolho e cenoura ralada) + <b>suco de acerola</b> | Arroz com abóbora, coxa e sobrecoxa assada, feijão com vinagreira, macarrão, salada crua (alface, cenoura ralada, tomate) | Arroz branco, mexido de moída, bobó de vinagreira, farofa proteica, salada crua (rúcula e tomate) + <b>melão</b> | Galinhada (arroz, frango, abóbora), feijão com abóbora e couve, salada crua (alface e pepino) + <b>suco de tamarindo</b> | Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + <b>laranja</b> |
| 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: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos<br>PERÍODO: Regular |  |   |   |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026  |  |   |   |  |   |
| 4ª SEMANA   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
| <b>JANTAR: 19H</b>  | Arroz baião de dois, assado de panela, purê de macaxeira, salada crua (beterraba e cenoura raladas) + <b>suco de abacaxi</b> | Arroz branco, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, feijão, farofa, salada crua (acelga e pepino) | Arroz com couve, carne desfiada com cebolinha, macarrão, salada crua (repolho e cheiro-verde) + <b>suco de maracujá</b> | Arroz branco, mexido nutritivo (frango desfiado, repolho, cenoura), feijão com couve, farofa, salada cozida (chuchu e cebolinha) | Arroz branco, carne suína frita, feijão com vinagreira e abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate) + <b>laranja</b> |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b>   |  | <b>Energia (Kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>  |
|   |  |   |   |  |   |
|   |  |   |   |  |   |

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