



CARDÁPIO: EJA - MODALIDADE DE ENSINO: Municipal - ZONA: Urbana - FAIXA ETÁRIA: > 19 anos - PERÍODO: Noite

maio/2026

Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª SEMANA	04	05	06	07	08
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão				Arroz com feijão
	Carne moída refogada com seleta de legumes	Lanche de frango com tomate e alface	Macarrão alho/óleo com atum e cenoura ralada	Sopa de Feijão (macarrão, cenoura, batata, carne desfiada)	Coxa e Sobrecoxa assada
19h00 - 20h00	Beterraba cozida com cheiro verde	Mamão	Brócolis refogado		Salada de pepino
Lanche da Noite 2	Maçã	Vitaminado de maçã e banana com aveia	Banana	Pão com manteiga Leite com chocolate	Pera

Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2ª SEMANA	11	12	13	14	15
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão				Arroz
	Frango refogado com molho	Sopa de Arroz (batata, cenoura, tomate, abobrinha, carne moída e cheiro verde)	Arroz nutritivo (frango desfiado, ovo cozido seleta de legumes, milho, cheiro verde)	Lanche de carne desfiada com alface e milho	Feijoada (Feijão preto com pernil em cubos)
19h00 - 20h00	Polenta		Salada de alface	Laranja descascada	Couve refogada
Lanche da Noite 2	Maçã	Pão com manteiga Leite com chocolate	Banana	iogurte de Morango	Vitaminado de maçã e banana com aveia

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª SEMANA 04/05 a 08/05	728,75	114	38	14
2ª SEMANA 11/05 a 15/05	744,07	121	31	15

Andreza Aparecida Teodoro CRN3: 22.009	Aline Loureiro Dickfeldt Vilas Bôas CRN3: 28.443	Juliana Soriani Huerta Spinelli CRN3: 32.285	Paula Andréa Sacco Evangelista CRN3: 11.234
---	---	---	--

- O cardápio deve ser fixado na cozinha e em locais visíveis conforme resolução FNDE nº 06, de 08/05/2020
- Cardápio sujeito alterações, sem aviso prévio, em razão das falhas nas entregas dos fornecedores.
- Horário sugerido das refeições;
- A fruta indicada pode ser substituída, caso não esteja madura. Na preparação de salada de frutas e vitaminados, pode-se incluir outras frutas de acordo com a disponibilidade e amadurecimento.

UNIDADES ATENDIDAS: EMEF Profº Iran Rodrigues, EMEF Profª Zuleika Velloso, EMEF Dr. Eitel Arantes Dix (Caicão)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PIRASSUNUNGA /SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



CARDÁPIO: EJA – MODALIDADE DE ENSINO: Municipal – ZONA: Urbana – FAIXA ETÁRIA: > 19 anos – PERÍODO: Noite

maio/2026

Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
3ª SEMANA	18	19	20	21	22
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão	Lanche de frango com cenoura e tomate	Arroz com seleta de legumes		Macarrão alho e óleo com cenoura
19h00 - 20h00	Carne moída refogada com tomate e cheiro verde	Suco de uva integral	Isclas de Peixe assada	Sopa de Feijão (macarrão, cenoura, batata, carne desfiada)	Coxa e Sobrecoxa assada
	Purê de batata	Mamão	Salada de alface		Salada de tomate
Lanche da Noite 2	Maçã	Arroz doce com canela	Melancia	Pão com manteiga	Vitamina de mamão e maçã com aveia
				Leite com chocolate	

Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
4ª SEMANA	25	26	27	28	29
Lanche da noite 1	Sopa de arroz, frango, batata, cenoura, tomate, chuchu, cheiro verde	Macarronada com molho de carne moída	Arroz nutritivo (frango desfiado, ovo cozido seleta de legumes, milho, cheiro verde)	Lanche de carne desfiada no molho com milho	Arroz com Feijão
19h00 - 20h00		Salada de alface	Salada de tomate	Suco de uva integral	Pernil em cubos
Lanche da Noite 2	Maçã	Pão com manteiga	Banana	Mingau de chocolate	Laranja descascada
		Leite batido com banana			

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
3ª SEMANA 18/05 a 22/05	800,52	127	37	16
4ª SEMANA 25/05 a 29/05	903,57	149	37	12

Andreza Aparecida Teodoro CRN3: 22.009	Aline Loureiro Dickfeldt Vilas Bôas CRN3: 28.443	Juliana Soriani Huerta Spinelli CRN3: 32.285	Paula Andréa Sacco Evangelista CRN3: 11.234
---	---	---	--

- O cardápio deve ser fixado na cozinha e em locais visíveis conforme resolução FNDE nº 06, de 08/05/2020
- Cardápio sujeito alterações, sem aviso prévio, em razão das falhas nas entregas dos fornecedores.
- Horário sugerido das refeições;
- A fruta indicada pode ser substituída, caso não esteja madura. Na preparação de salada de frutas e vitaminados, pode-se incluir outras frutas de acordo com a disponibilidade e amadurecimento.

UNIDADES ATENDIDAS: EMEF Profº Iran Rodrigues, EMEF Profº Zuleika Velloso, EMEF Dr. Eitel Arantes Dix (Caicão)