



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

Mês de referência	outubro/2026				
Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
1ª SEMANA	05	06	07	08	09
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão		Arroz com seleta de legumes		Macarronada ao sugo
19h00 - 20h00	Carne moída refogada com seleta de legumes Repolho refogado com tomate	Lanche de frango com tomate e alface Suco de maracujá natural	Isclas de Peixe assada Abobrinha refogada	Lanche de carne desfiada com molho Suco de integral de Uva	Coxa e Sobrecoxa assada Salada de Pepino com tomate e cheiro verde
Lanche da Noite 2	Maçã	Vitaminado de maçã e banana com aveia	Bolinho Individual Banana	logurte de morango	Frutas picadas: uvas e kiwi

Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
2ª SEMANA	12	13	14	15	16
Lanche da noite 1	FERIADO NACIONAL	Arroz com Feijão	Arroz com Feijão		ATIVIDADES SUSPENSAS
19h00 - 20h00		Carne moída com seleta de legumes e molho Polenta	Ovos Mexidos com tomate e cebola Salada de alface	Pão com carne desfiada e tomate Suco integral de Uva	
Lanche da Noite 2		Vitaminado de maçã com aveia Biscoito salgado	Laranja descascada	Leite batido com cacau Maçã	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª SEMANA 05/10 a 09/10	747,84	117	35	16
2ª SEMANA 12/10 a 16/10	847,31	116	36	27

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)



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

Mês de referência	outubro/2026				
Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
3º SEMANA	19	20	21	22	23
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão		Arroz com seleta de legumes		Macarronada alho/óleo com cenoura
19h00 - 20h00	Carne moída refogada com tomate e cheiro verde	Lanche de frango com milho e alface	Atum com grão de bico, tomate e cheiro verde	Lanche com carne desfiado e tomate	Coxa e Sobrecoxa assada
	Purê de batata	Suco de uva integral	Salada de Alface	Suco natural de maracujá	Salada de pepino
Lanche da Noite 2	Maçã	Arroz doce com canela	Banana	Vitaminado de banana e maçã com aveia	Melancia

Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
4º SEMANA	26	27	28	29	30
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão		PONTO FACULTATIVO		Arroz com Feijão
	Frango refogado com tomate	Lanche com carne moída e alface		Macarronada com molho de carne moída	Pernil dourado na panela
19h00 - 20h00	Polenta	Suco de uva integral		Suco de uva integral	Forofinha Colorida (farinha de milho, cenoura, ovo, cheiro verde, tomate)
Lanche da Noite 2	Maçã	Leite batido com banana e aveia		Banana	Laranja descascada
				Biscoito salgado	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
3º SEMANA 19/10 a 23/10	789,96	125	38	15
4º SEMANA 26/10 a 30/10	969,78	154	41	16

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)