



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	setembro/2026				
Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
1º SEMANA	31	01	02	03	04
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão		Arroz com seleta de legumes		Macarronada alho/óleo com cenoura ralada
	Carne moída refogada com seleta de legumes	Lanche de frango com tomate e alface	Isclas de Peixe assada	Sopa de Feijão (macarrão, cenoura, batata, carne desfiada)	Coxa e Sobrecoxa assada
	19h00 - 20h00	Suco de maracujá natural	Abobrinha refogada		Salada de Tomate
Lanche da Noite 2	Maçã	Vitaminado de maçã e banana com aveia	Banana	Pão com manteiga	Abacaxi
				Leite com chocolate	
Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
2ª SEMANA	07	08	09	10	11
Lanche da noite 1	FERIADO NACIONAL	Arroz com Feijão			Arroz
		Carne moída com molho	Arroz nutritivo (frango desfiado, ovo cozido seleta de legumes, milho, cheiro verde)	Sopa de Mandioca com carne desfiada, cenoura ralada e cheiro verde	Feijoadinha (Feijão preto com pernil em cubos)
	19h00 - 20h00	Polenta	Brocolis refogado		Virado de couve
Lanche da Noite 2		Vitaminado de maçã, mamão com aveia	Maçã	Pão com manteiga	Mamão
				Leite batido com cacau	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1º SEMANA	747,84		117	35	16
31/08 a 04/09					
2º SEMANA	847,31		116	36	27
07/09 a 11/09					
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	setembro/2026				
Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
3º SEMANA	14	15	16	17	18
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão	Lanche de frango com milho e alface	Arroz com seleta de legumes		Macarronada ao sugo
19h00 - 20h00	Carne moída refogada com tomate e cheiro verde	Suco de uva integral	Atum com grão de bico, tomate e cheiro verde	Sopa de Lentinha (macarrão, cenoura, batata, carne desfiada)	Coxa e Sobrecoxa assada
	Purê de batata		Salada de Alface		Salada de pepino com tomate e cheiro verde
Lanche da Noite 2	Maçã	Arroz doce com canela	Banana	Pão com manteiga logurte de morango	Melancia
Refeição/ Horário	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
4ª SEMANA	21	22	23	24	25
Lanche da noite 1	Sopa de arroz, frango, batata, cenoura, tomate, cheiro verde	Macarronada com molho de carne moída	Arroz nutritivo (frango desfiado, ovo cozido seleta de legumes, milho, cheiro verde)	Lanche de carne desfiada com tomate	Arroz com Feijão Preto
19h00 - 20h00		Salada de alface	Salada de tomate	Suco de uva integral	Farofinha Colorida (farinha de milho, cenoura, ovo, cheiro verde, tomate)
Lanche da Noite 2	Maçã	Pão com manteiga Leite com chocolate	Banana	Leite batido com banana e aveia	Laranja descascada
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
3º SEMANA 14/09 a 18/09	789,96		125	38	15
4º SEMANA 21/09 a 25/09	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 (Coicão)					



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	setembro/2026				
Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
5ª SEMANA	28	29	30	01	02
Lanche da noite 1					
19h00 - 20h00	Sopa de Arroz (com batata, cenoura, carne moída, chuchu, tomate, cheiro verde)	Lanche de frango com tomate e alface	Arroz nutritivo (frango desfiado, ovo cozido seleta de legumes, milho, cheiro verde)	Sopa de Feijão (macarrão, cenoura, mandioca, carne desfiada)	Macarrão ao Sugo Coxa e Sobrecoxa assada
		Suco de uva integral	Salada de Alface		Cenoura cozida com vagem
Lanche da Noite 2	Maçã	Vitaminado de maçã e banana com aveia	Banana	Pão com manteiga	Melancia
				Leite com chocolate	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
5ª SEMANA 28/09 a 02/10	785,22	128	33	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 Profº Zuleika Velloso, EMEF Dr. Eitel Arantes Dix (Caicão)