



PREFEITURA DE PINHEIROS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Cardápio – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA NOTURNO

REFEIÇÃO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01.06.2026	02.06.2026	03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026
Refeição da Noite	Macarronada ao Molho com Carne Moída	Bolo de Cacau ou Fubá + Suco	Arroz, Polenta e Frango Ensopado	FERIADO	Suco + Biscoito

Nutricionistas:

Ana Carolina Sebim – CRN4 25100351

Leticia Nascimento Contarato – CRN4 23103960



PREFEITURA DE PINHEIROS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Cardápio – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA NOTURNO

REFEIÇÃO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	08.06.2026	09.06.2026	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Refeição da Noite	Arroz, Feijão, Ometele Nutritivo (Ovos com Verduras e Legumes)	Vitamina de Goiaba + Pão Caseiro c/ Manteiga ou Biscoito	Arroz carreteiro (Arroz + Verduras + Carne em cubos picada).	Bolo de Fuba + Suco	Péla-Égua (Canjiquinha com Frango ou Carne Moída e Verduras)

Nutricionistas:
Ana Carolina Sebim – CRN4 25100351
Leticia Nascimento Contarato – CRN4 23103960



PREFEITURA DE PINHEIROS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Cardápio – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA NOTURNO

REFEIÇÃO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	15.06.2026	16.06.2026	17.06.2026	18.06.2026	19.06.2026
Refeição da Noite	Sopa de Macarrão com Frango Desfiado + Cheiro Verde + Verduras	Péla-Égua (Canjiquinha com Frango ou Carne Moída e Verduras)	Torta de Liquidificador (Carne moída OU frango desfiado + Verduras) + Arroz + Salada crua *Servir com suco	Canjica Branca + Pipoca + Suco	Strogonoff de Frango + Arroz e Salada crua

Nutricionistas:

Ana Carolina Sebim – CRN4 25100351

Leticia Nascimento Contarato – CRN4 23103960



PREFEITURA DE PINHEIROS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Cardápio – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA NOTURNO

REFEIÇÃO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	22.06.2026	23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	27.06.2026
Refeição da Noite	Farofa de Ovos e Cenoura + Arroz + Salada	Péla-Égua (Canjiquinha com Frango ou Carne Moída e Verduras)	Bolo de Cacau + Suco	Torta capixaba de repolho + Arroz + Frango grelhado	Caldo de Aipim (com Carne Moída e Cheiro Verde)

Nutricionistas:

Ana Carolina Sebim – CRN4 25100351

Leticia Nascimento Contarato – CRN4 23103960



PREFEITURA DE PINHEIROS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Cardápio – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA NOTURNO

REFEIÇÃO	Segunda-Feira	Terça-Feira	
	29.06.2026	30.06.2026	
Refeição da Noite	Vitamina de Goiaba + Biscoito	Macarronada ao Molho com Carne Moída	

Nutricionistas:

Ana Carolina Sebim – CRN4 25100351

Leticia Nascimento Contarato – CRN4 23103960



PREFEITURA DE PINHEIROS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Cardápio – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA NOTURNO

OBSERVAÇÕES GERAIS:

- Proibido usar itens da alimentação escolar para outros fins, os alimentos são exclusivamente para os alunos (lei nº 11.947/2009)
- O cardápio proposto é elaborado por nutricionistas seguindo a resolução 06 de maio de 2020 e suas alterações.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo poderá ser ofertado, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial;
- O cardápio deve ser seguido. Substituí-lo somente quando necessário (informar a diretora e a nutricionista).
- As frutas deverão ser servidas de acordo com o disposto no cardápio e a disponibilidade, no mínimo 2x na semana.
- Suco não substitui fruta.
- Os produtos oriundos da agricultura familiar deverão ser inseridos no cardápio da melhor forma possível, de acordo com a disponibilidade (entrega) do mesmo.
- Caso necessário substituir a salada crua por legumes cozidos ou vice-versa.
- Para alunos com restrições alimentares (diabetes, intolerância à lactose, alergia a proteína do leite de vaca, alergia ao ovo etc) apresentar o laudo a nutricionista para que a alimentação adequada possa ser providenciada.
- Evitar o uso em excesso do óleo de soja, sal e de corante nas preparações.
- Não fazer preparações fritas, como batatinha, mandioca, carnes fritas e etc.

Nutricionistas:

Ana Carolina Sebim – CRN4 25100351

Leticia Nascimento Contarato – CRN4 23103960