



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

INTEGRAL I - EJA \*

16 - 18 anos

AGOSTO 2025 SEMANA 1

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	/ /	/ /	/ /	/ /	01/08/25
Manhã					R25.148 Macarronada de frango (macarrão espaguete, frango desfiado ensopado com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma tangerina.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 446,000 CHO - Carboidratos 75,000(g) Pt - Proteínas 23,000(g) Lip - Lipídios 6,000(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 892,000 CHO - Carboidratos 150,000(g) Pt - Proteínas 46,000(g) Lip - Lipídios 12,000(g)					
Almoço					A24.111 Arroz colorido com carne (arroz, carne bovina moída, brócolis e cenoura em cubos), feijão, salada de rúcula e uma banana.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 553,000 CHO - Carboidratos 102,000(g) Pt - Proteínas 29,000(g) Lip - Lipídios 14,000(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 1106,000 CHO - Carboidratos 204,000(g) Pt - Proteínas 58,000(g) Lip - Lipídios 28,000(g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

INTEGRAL I - EJA \*

16 - 18 anos

AGOSTO 2025 SEMANA 1

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	/ /	/ /	/ /	/ /	01/08/25
Tarde					LL24.203 Leite batido com mamão, biscoito caseiro sem gordura trans e uma maçã.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 364,000 CHO - Carboidratos 52,000(g) Pt - Proteínas 7,000(g) Lip - Lipídios 12,000(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 728,000 CHO - Carboidratos 104,000(g) Pt - Proteínas 14,000(g) Lip - Lipídios 24,000(g)					
Noturno					R25.148 Macarronada de frango (macarrão espaguete, frango desfiado ensopado com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma tangerina.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 446,000 CHO - Carboidratos 75,000 (g) Pt - Proteínas 23,000(g) Lip - Lipídios 6,000(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 892,000 CHO - Carboidratos 150,000(g) Pt - Proteínas 46,000(g) Lip - Lipídios 12,000(g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	04/08/25	05/08/25	06/08/25	07/08/25	08/08/25
Manhã	R25.242 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em cubos, tomate, cebola e tempero verde), abóbora refogada, salada de alface e uma laranja.	L25.144 Mingau de chocolate (leite, amido de milho, cacau em pó 100% e açúcar), biscoito caseiro sem gordura trans e uma maçã.	R25.55 Frango em iscas refogado com batata e tomate, arroz, feijão, salada de abobrinha e uma fatia de mamão.	R25.250 Omelete de espinafre com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada com tempero verde, salada de acelga e uma banana.	LL25.54 Bolo de frutas, leite com café, açúcar e uma maçã.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 486,000 CHO - Carboidratos 78,800(g) Pt - Proteínas 16,200(g) Lip - Lipídios 11,200(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 972,000 CHO - Carboidratos 157,600(g) Pt - Proteínas 32,400(g) Lip - Lipídios 22,400(g)					
Almoço	A25.95 Filé de Tilápia (temperado com limão, alho, cebola e tempero verde) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, batata assada, salada de agrião, salada de beterraba ralada e uma banana.	A25.173 Sopa de legumes (macarrão para sopa, carne bovina moída, batata salsa, abobrinha, cenoura, cebola, alho, tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma fatia de mamão.	A25.52 Carne bovina em cubos refogada com tomate e aipim, arroz, feijão, salada de agrião, salada de couve-flor e uma tangerina.	A25.47 Arroz colorido com frango (arroz integral, frango desfiado, vagem e cenoura), feijão, salada de repolho bicolor (branco e roxo) e uma maçã.	A24.05 Feijoada de carne suína com legumes (feijão preto com carne suína, batata doce e abóbora em cubos), arroz, farofa de cenoura e uma laranja.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 549,400 CHO - Carboidratos 92,600(g) Pt - Proteínas 27,000(g) Lip - Lipídios 8,000(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 1098,800 CHO - Carboidratos 185,200(g) Pt - Proteínas 54,000(g) Lip - Lipídios 16,000(g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

INTEGRAL I - EJA

16 - 18 anos

AGOSTO 2025 SEMANA 2

	Segunda-Feira 04/08/25	Terça-Feira 05/08/25	Quarta-Feira 06/08/25	Quinta-Feira 07/08/25	Sexta-Feira 08/08/25
Tarde	L24.54 Bolo de laranja, leite com café, açúcar e uma fatia de mamão.	R25.144 Frango em cubos ensopado com tomate, arroz, feijão, farofa de couve, salada de acelga e uma laranja.	LL23.147 Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, cenoura ralada e alface), leite com café, açúcar e uma banana.	LL25.09 Bolo de cenoura mesclado com chocolate (50% farinha de trigo integral), leite com café, açúcar e uma fatia de mamão.	R25.246 Macarronada de frango (macarrão espaguete com frango desfiado com molho de tomate (feito na escola), salada de rúcula, salada de brócolis e uma banana.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 499,600 CHO - Carboidratos 75,400(g) Pt - Proteínas 18,000(g) Lip - Lipídios 11,800(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 999,200 CHO - Carboidratos 150,800(g) Pt - Proteínas 36,000(g) Lip - Lipídios 23,600(g)					
Noturno	R25.242 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em cubos, tomate, cebola e tempero verde), abóbora refogada, salada de alface e uma laranja.	R25.215 Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz, feijão, salada de beterraba cozida e uma maçã.	R25.55 Frango em iscas refogado com batata e tomate, arroz, feijão, salada de abobrinha e uma fatia de mamão.	R25.250 Omelete de espinafre com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada com tempero verde, salada de acelga e uma banana.	LL23.186 Pão massinha com carne bovina moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatias, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma tangerina.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 474,200 CHO - Carboidratos 79,600 (g) Pt - Proteínas 21,200(g) Lip - Lipídios 10,000(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 948,400 CHO - Carboidratos 159,200(g) Pt - Proteínas 42,400(g) Lip - Lipídios 20,000(g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Manhã	R25.185 Sopa de legumes (macarrão para sopa, carne bovina em cubos, aipim, chuchu, cenoura, cebola, alho, tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma maçã.	R25.789 Frango em cubos refogado, arroz, feijão, couve refogada, salada de beterraba ralada e uma banana.	LL25.541 Pão doce farofa com doce de banana sem adição de açúcar, leite com café, açúcar e uma tangerina.	R25.155 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, purê de batata com tempero verde, salada de rúcula com tomate e uma laranja.	LL25.40 Bolo de limão mesclado com chocolate, leite com café, açúcar e uma fatia de mamão.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 487,400 CHO - Carboidratos 77,600(g) Pt - Proteínas 21,800(g) Lip - Lipídios 8,400(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 974,800 CHO - Carboidratos 155,200(g) Pt - Proteínas 43,600(g) Lip - Lipídios 16,800(g)					
Almoço	A25.132 Estrogonofe de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola), arroz integral, batata inglesa assada, salada de couve e uma fatia de mamão.	A25.185 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de alface e uma laranja.	A25.313 Polenta, frango desfiado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga, salada de abobrinha e uma maçã.	A25.208 Macarronada de carne suína (macarrão parafuso com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de agrião, salada de beterraba cozida e uma tangerina.	A25.186 Carne bovina em iscas acebolado, arroz integral, feijão, brócolis e couve-flor refogados com tomate em cubos, salada de alface e uma banana.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 571,200 CHO - Carboidratos 92,600(g) Pt - Proteínas 27,000(g) Lip - Lipídios 10,200(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 1142,400 CHO - Carboidratos 185,200(g) Pt - Proteínas 54,000(g) Lip - Lipídios 20,400(g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

INTEGRAL I - EJA \*

16 - 18 anos

AGOSTO 2025 SEMANA 3

	Segunda-Feira 11/08/25	Terça-Feira 12/08/25	Quarta-Feira 13/08/25	Quinta-Feira 14/08/25	Sexta-Feira 15/08/25
Tarde	LL24.77 Salada de frutas (morango, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem gordura trans. *servir separadamente	LL25.171 Torta de carne com 50% de farinha integral (carne bovina moída, tomate, cenoura ralada, cebola, tempero verde e abobrinha em cubos pequenos), suco de uva sem adição de açúcar e uma tangerina.	R25.121 Minestra de feijão com macarrão (macarrão para sopa, carne bovina em cubos, feijão preto, batata salsa, abóbora, cebola, alho, tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma fatia de mamão.	LL25.289 Quibe assado (triguilho, carne moída, cebola, cenoura ralada e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R25.239 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, purê de batata, salada de rúcula e uma maçã.
<p>UMA REFEIÇÃO</p> <p>Macronutrientes: Kcal - Calorias 467,400 CHO - Carboidratos 71,800(g) Pt - Proteínas 17,600(g) Lip - Lipídios 14,000(g)</p>					
<p>DUAS REFEIÇÕES</p> <p>Macronutrientes: Kcal - Calorias 934,800 CHO - Carboidratos 143,600(g) Pt - Proteínas 35,200(g) Lip - Lipídios 28,000(g)</p>					
Noturno	R25.185 Sopa de legumes (macarrão para sopa, carne bovina em cubos, aipim, chuchu, cenoura, cebola, alho, tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma maçã.	R25.789 Frango em cubos refogado, arroz, feijão, couve refogada, salada de beterraba ralada e uma banana.	R24.75 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, brócolis e cenoura), feijão, salada de alface e uma fatia de mamão.	R25.155 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, purê de batata com tempero verde, salada de rúcula com tomate e uma laranja.	R25.188 Carne bovina em cubos ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, farofa de couve, salada de agrião e uma tangerina.
<p>UMA REFEIÇÃO</p> <p>Macronutrientes: Kcal - Calorias 490,800 CHO - Carboidratos 79,800 (g) Pt - Proteínas 28,000(g) Lip - Lipídios 6,600(g)</p>					
<p>DUAS REFEIÇÕES</p> <p>Macronutrientes: Kcal - Calorias 981,600 CHO - Carboidratos 159,600(g) Pt - Proteínas 56,000(g) Lip - Lipídios 13,200(g)</p>					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Manhã	R25.294 Macarronada de carne suína (macarrão parafuso com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de abobrinha e uma laranja.	LL25.176 Torta de frango (frango desfiado, tomate, vagem, cebola, tempero verde e milho verde congelado), suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma banana.	LL25.243 Pão massinha com omelete de cenoura com queijo e orégano (Fortaia), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma tangerina.	LL25.269 Cuca de maçã com aveia e canela (50% farinha de trigo integral), leite com café, açúcar e uma banana.	R24.162 Carne bovina em cubos ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de repolho e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 547,600	CHO - Carboidratos 80,000(g)	Pt - Proteínas 19,400(g)	Lip - Lipídios 12,800(g)	
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 1095,200	CHO - Carboidratos 160,000(g)	Pt - Proteínas 38,800(g)	Lip - Lipídios 25,600(g)	
Almoço	A25.124 Canja (arroz, peito de frango desfiado, alho, tomate, cebola, cenoura em cubos, batata inglesa em cubos, chuchu em cubos e tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma fatia de mamão.	A25.578 Polenta, carne bovina moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma laranja.	A25.74 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, chuchu refogado, salada de couve e uma banana.	A25.134 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, brócolis, tomate e ervilha congelada), feijão, salada de rúcula e uma fatia de mamão.	A25.786 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura e molho de tomate (feito na escola)), couve-flor refogada, salada de beterraba ralada e uma tangerina.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 494,800	CHO - Carboidratos 84,400(g)	Pt - Proteínas 27,000(g)	Lip - Lipídios 10,000(g)	
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 989,600	CHO - Carboidratos 168,800(g)	Pt - Proteínas 54,000(g)	Lip - Lipídios 20,000(g)	



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

INTEGRAL I - EJA

\*

16 - 18 anos

AGOSTO 2025 SEMANA 4

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Tarde	LL25.117 Pão doce liso com doce de uva sem adição de açúcar, uma fatia de queijo, leite batido com morango e banana e uma maçã.	R25.124 Omelete de espinafre, arroz, feijão, chicória refogada, salada de beterraba crua ralada e uma tangerina.	R25.121 Minestra de feijão com macarrão (macarrão para sopa, carne bovina em cubos, feijão preto, batata salsa, abóbora, cebola, alho, tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma fatia de mamão.	R25.150 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de couve e uma tangerina.	LL25.154 Bolo de fubá mesclado com chocolate, leite batido com maçã, aveia e mel e uma laranja.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 470,400 CHO - Carboidratos 72,600(g) Pt - Proteínas 19,000(g) Lip - Lipídios 10,200(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 940,800 CHO - Carboidratos 145,200(g) Pt - Proteínas 38,000(g) Lip - Lipídios 20,400(g)					
Noturno	R25.294 Macarronada de carne suína (macarrão parafuso com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de abobrinha e uma laranja.	R23.42 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, creme de milho, salada de abóbora com tempero verde e maçã.	LL25.243 Pão massinha com omelete de cenoura com queijo e orégano (Fortaia), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma tangerina.	R25.311 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz com brócolis, feijão, salada de acelga e uma banana.	R24.162 Carne bovina em cubos ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de repolho e uma fatia de mamão.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 550,800 CHO - Carboidratos 83,600 (g) Pt - Proteínas 25,200(g) Lip - Lipídios 9,400(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 1101,600 CHO - Carboidratos 167,200(g) Pt - Proteínas 50,400(g) Lip - Lipídios 18,800(g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	25/08/25	26/08/25	27/08/25	28/08/25	29/08/25
Manhã	R25.102 Arroz colorido de frango (arroz integral, peito de frango desfiado, abobrinha, cenoura, cebola e tempero verde), feijão, salada de acelga e uma maçã.	R25.341 Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz, batata doce assada, salada de beterraba ralada e uma laranja.	LL25.41 Bolo de limão mesclado com chocolate, leite com café, açúcar e uma maçã.	LL25.282 Pão massinha com carne bovina moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatias, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão.	R25.107 Canja (Arroz, peito de frango desfiado, alho, tomate, cebola, abóbora em cubos, batata em cubos, chuchu em cubos e tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma tangerina.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 446,800 CHO - Carboidratos 75,400(g) Pt - Proteínas 18,000(g) Lip - Lipídios 9,400(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 893,600 CHO - Carboidratos 150,800(g) Pt - Proteínas 36,000(g) Lip - Lipídios 18,800(g)					
Almoço	A25.184 Omelete de espinafre com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de chicória e uma fatia de mamão.	A25.183 Macarronada de frango (macarrão penne com frango desfiado com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de chuchu e uma banana.	A25.187 Carne bovina em cubos ensopado com ervilha congelada e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de cenoura cozida e uma tangerina.	A25.231 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com aipim, arroz, feijão, salada de agrião e uma laranja.	A25.192 Carne suína em iscas acebolada, arroz, feijão, farofa de abobrinha, salada de couve, salada de beterraba cozida e uma fatia de mamão.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 562,200 CHO - Carboidratos 93,600(g) Pt - Proteínas 26,000(g) Lip - Lipídios 8,800(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 1124,400 CHO - Carboidratos 187,200(g) Pt - Proteínas 52,000(g) Lip - Lipídios 17,600(g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
 DIRETORIA DE ENSINO  
 GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

*Teresa Dias Nunes de Sena*

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

*Ana Paula F. da Silva*

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

INTEGRAL I - EJA

\*

16 - 18 anos

AGOSTO 2025 SEMANA 5

	Segunda-Feira 25/08/25	Terça-Feira 26/08/25	Quarta-Feira 27/08/25	Quinta-Feira 28/08/25	Sexta-Feira 29/08/25
Tarde	LL24.213 Leite batido com mamão e banana biscoito caseiro sem gordura trans e uma tangerina.	LL25.287 Bolo de chocolate (50% farinha integral), leite com café, açúcar e uma fatia de mamão.	R24.35 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, abóbora refogada, salada de alface e uma banana.	R25.83 Carne suína em iscas acebolada, arroz, feijão, vagem refogada, salada de rúcula e uma tangerina.	LL25.291 Quibe assado (triguilho, carne moída, cebola, tempero verde e cenoura ralada), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 452,000 CHO - Carboidratos 67,000(g) Pt - Proteínas 16,800(g) Lip - Lipídios 12,400(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 904,000 CHO - Carboidratos 134,000(g) Pt - Proteínas 33,600(g) Lip - Lipídios 24,800(g)					
Noturno	R25.102 Arroz colorido de frango (arroz integral, peito de frango desfiado, abobrinha, cenoura, cebola e tempero verde), feijão, salada de acelga e uma maçã.	R25.341 Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz, batata doce assada, salada de beterraba ralada e uma laranja.	R25.68 Filé de Tilápia (temperado com limão, alho, cebola e tempero verde) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, batata assada, salada de brócolis com couve-flor e uma fatia de mamão.	R25.82 Polenta, carne bovina moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho roxo e uma banana.	R25.107 Canja (Arroz, peito de frango desfiado, alho, tomate, cebola, abóbora em cubos, batata em cubos, chuchu em cubos e tempero verde), duas fatias de pão de sanduíche integral e uma tangerina.
<b>UMA REFEIÇÃO</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 503,400 CHO - Carboidratos 87,800 (g) Pt - Proteínas 24,400(g) Lip - Lipídios 9,400(g)					
<b>DUAS REFEIÇÕES</b> Macronutrientes: Kcal - Calorias 1006,800 CHO - Carboidratos 175,600(g) Pt - Proteínas 48,800(g) Lip - Lipídios 18,800(g)					