

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS - SEDE
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) - FEVEREIRO E MARÇO/2026 - SEDE
19 a 60 anos - PARCIAL

DIA	DATA	JANTAR (18:00)	LANCHE (20:30)
QUA	4/2	ARROZ FEIJOADA (Feijão preto, isca de pernil e isca de boi) VINAGRETE (Tomate, cebola, cenoura, pimentão, vinagre, azeite, cheiro verde) COUVE REFOGADA	MEL SUCO DE ABACAXI NUGGETS CASEIRO (Frango, cenoura, ovo, chia, aveia) MELÃO
QUI	5/2	ARROZ + FEIJÃO COXA DE FRANGO ASSADA QUIABO ANGU TAIOBA REFOGADA	MAMÃO VITAMINA DE FRUTAS (Leite, banana, mamão e maçã) PÃO COM MANTEIGA MANGA
SEX	6/2	ARROZ + FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM E ESPINAFRE (Parafuso, molho de tomate, espinafre, atum) ALFACE COM TOMATE	MELANCIA VITAMINA DE BANANA COM CACAU 100% COOKIE DE AVEIA COM CASTANHA (Aveia, ovo, manteiga, castanha, açúcar, fermento) MAÇÃ
SÁB	7/2	SÁBADO	
DOM	8/2	DOMINGO	
SEG	9/2	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO CARNE MOÍDA COM MANDIOQUINHA ACELGA COM AGRIÃO + BETERRABA COZIDA	MELÃO SUCO DE MELANCIA BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (Moída, Cenoura, Ovo, Linhaça, Chia, Aveia) MANGA
TER	10/2	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO ISCA DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE FAROFÁ RICA (Farinha, ovos, cenoura, vagem) REPOLHO COM TOMATE	BANANA SUCO DE MANGA COM MARACUJÁ SANDUÍCHE NATURAL (Pão de sal, requeijão, frango desfiado, alface e tomate) PERA

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	PTN		LIP		CHO (g)	
		(g)	10 a 15% do VET	(g)	15 a 30% do VET	(g)	55 a 65% do VET
19-30 anos	1134,9	48	16	35	28	160	56
31-60 anos	1093,2	47		34		154	

QUA	11/2	ARROZ POPAYE (Espinafre) + FEIJÃO ISCA BOVINA ACEBOLADA CHUCHU REFOGADO ALFACE+ TOMATE CUBOS	ABACAXI SUCO DE ABACAXI COM LARANJA TORTA INTEGRAL DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (Farinha integral, aveia, frango, cenoura e couve) MAÇÃ
QUI	12/2	ARROZ + FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO A VIDIGAL (Isca de frango, cebola, cenoura, polpa de tomate, aveia e leite) BATATA CORADA ALFACE COM CENOURA RALADA	MAMÃO VITAMINA DE MAMÃO COM MAÇÃ PÃO COM MANTEIGA MELANCIA
SEX	13/2	ARROZ + FEIJÃO CUBOS BOVINOS COM GRÃO DE BICO E MORANGA (Cubo bovino, grão de bico, moranga, tomate) MIX DE FOLHAS (Alface, maria gondó e azedinha)	MAÇÃ SUCO DE ABACAXI COM AZEDINHA COXINHA DE FRANGO NUTRITIVA (Frango desfiado, requeijão caseiro, farinha de linhaça) MANGA
SÁB	14/2	SÁBADO	
DOM	15/2	DOMINGO	
SEG	16/2	Carnaval	
TER	17/2		

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	PTN		LIP		CHO (g)	
		(g)	10 a 15% do VET	(g)	15 a 30% do VET	(g)	55 a 65% do VET
19-30 anos	930,7	37	17	27	26	138	59
31-60 anos	896,6	36		26		133	

*Cardápio sujeito a alterações
 SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR
 NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

Ana Clara Souza Salmeida
 Nutricionista
 CRN 362349

Andressa Cristiane Oliveira
 Nutricionista
 CRN 14065

Caroline Mendes Silva
 Nutricionista
 CRN 18829

Eden Pinheiro
 Nutricionista
 CRN 14117

Edna Soares M. Lourenço
 Nutricionista
 CRN 10275

Martina N. Gonçalves Costa
 Nutricionista
 CRN 9 30158

Mariana Vaz Silva
 Nutricionista
 CRN 30158

Michelle C. de Araújo
 Nutricionista
 CRN - MG 2293

Naiara A. Cândido
 Nutricionista
 CRN - MG 8858

Sara C. Rios Siqueira
 Nutricionista
 CRN - MG 1928

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS - SEDE
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) - FEVEREIRO E MARÇO/2026 - SEDE
19 a 60 anos - PARCIAL

DIA	DATA	JANTAR (18:00)	LANCHE (20:30)
QUA	18/2	Carnaval	
QUI	19/2	ARROZ + FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LENTILHA CENOURA REFOGADA REPOLHO REFOGADO	MAÇÃ SUCO DE UVA INTEGRAL PÃO COM MOLHO RICO (Carne moída, tomate, cebola, cenoura, beterraba) MELANCIA
SEX	20/2	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO (feijão, isca de boi, pernil, ovos, farinha) VINAGRETE DE PEPINO (Pepino, tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, cheiro verde) COUVE REFOGADA	ABACAXI LEITE SABORIZADO COM CANELA BISCOITO TAREQUINHO (Farinha de trigo integral, amido de milho, açúcar, ovos, óleo) MAMÃO
SÁB	21/2	SÁBADO	
DOM	22/2	DOMINGO	
SEG	23/2	ARROZ COM AÇAFRÃO + FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM QUIABO ANGU COUVE REFOGADA	ABACAXI VITAMINA DE FRUTAS (Leite, banana, mamão e maçã) BISCOITO DE POLVILHO (Polvilho, ovos, leite, óleo, batata) MELANCIA
TER	24/2	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO ISCA DE PERNIL COM CENOURA AO MOLHO DE TOMATE FAROFA DE MOSTARDA (Mostrada, farinha de mandioca, manteiga, ovos e cheiro verde)	MELANCIA VITAMINA DE BANANA COM CACAU 100% PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO (Leite, vinagre, manteiga e sal) MANGA

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	PTN		LIP		CHO (g)	
		(g)	10 a 15% do VET	(g)	15 a 30% do VET	(g)	55 a 65% do VET
19-30 anos	1035.7	37	14	33	29	151	58
31-60 anos	997.6	36		32		146	

QUA	25/2	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO ISCAS DE BOI AO MOLHO MANDIOQUINHA REFOGADA ALFACE COM SERRALHA	MAMÃO SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ COXINHA DE FRANGO NUTRITIVA (Frango desfiado, requeijão caseiro, farinha de linhaça) MAÇÃ
QUI	26/2	ARROZ + FEIJÃO MACARRÃO AO SUGO COM ATUM E ESPINAFRE ACELGA COM TOMATE RODELA	ABACAXI SUCO DE MANGA SANDUICHE (Pão, carne desfiada ao molho, alface e tomate) MELANCIA
SEX	27/2	ARROZ + FEIJÃO CUBOS DE FRANGO AO MOLHO LEGUMES SAUTE (Batata, cenoura, chuchu, manteiga e orégano) MIX DE FOLHAS (Alface, azedinha e agrião)	MAÇÃ SUCO MARAVILHA (Mamão com maracujá) PIPOCA BANANA
SÁB	28/2	SÁBADO	
DOM	1/3	DOMINGO	
SEG	2/3	ARROZ + FEIJÃO ISCA BOVINA AO MOLHO FAROFA (Farinha de mandioca, manteiga, vagem e ovos) ACELGA COM TOMATE	MELÃO SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ TORTA INTEGRAL DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (Farinha integral, aveia, frango, cenoura e rúcula) MAÇÃ
TER	3/3	ARROZ + FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM BATATA E MANDIOQUINHA TIOBA REFOGADA	MELANCIA MILKSHAKE DE CHOCOLATE (Leite congelado, cacau em pó, açúcar) PÃO COM MANTEIGA MAMÃO

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	PTN		LIP		CHO (g)	
		(g)	10 a 15% do VET	(g)	15 a 30% do VET	(g)	55 a 65% do VET
19-30 anos	915.4	31	14	25	25	143	62
31-60 anos	881.7	30		24		138	

*Cardápio sujeito a alterações
SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

Ana Clara Souza Salomé
Nutricionista
CRN 20223P

Andressa Oliveira
Nutricionista
CRN 7469P

Karine Demetrio Silva
Nutricionista
CRN 93802P

Edna Farias
Nutricionista
CRN 14157

Leila Valente M. Ladem
Nutricionista
CRN 13071

Martina N. Gonçalves Costa
Nutricionista
CRN - 9 Nº 25536

Mariafê Vaz Silva
Nutricionista
CRN 9 30158

Michelle C. de Araújo
Nutricionista
CRN - MG 8858

Naiara A. Cândido
Nutricionista
CRN - MG 8858

Sara C. Rios Santana
Nutricionista
CRN - MG 8858

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA LIMA
CARDÁPIOS ESCOLAS MUNICIPAIS - SEDE
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) - FEVEREIRO E MARÇO/2026 - SEDE
19 a 60 anos - PARCIAL

DIA	DATA	JANTAR (18:00)		LANCHE (20:30)
QUA	4/3	ARROZ + FEIJÃO PERNIL XADREZ (Pernil, cebola, pimentão, brócolis, couve flor e milho lata) ALMEIRÃO COM COUVE REFOGADOS	MANGA	SUCO DE MELANCIA QUIBE ASSADO (Trigo, moída, cebola, cheiro verde) BANANA
QUI	5/3	ARROZ + FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (Isclas de frango, cebola, inhame, tomate) BATATA CORADA ALFACE COM AGRIÃO	ABACAXI	SUCO DE UVA INTEGRAL PÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO MELANCIA
SEX	6/3	ARROZ + FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS PERA
SÁB	7/3	SÁBADO		
DOM	8/3	DOMINGO		
SEG	9/3	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO (feijão, isca de boi, pernil, ovos, farinha) VINAGRETE (Tomate, cebola, cenoura, pimentão, vinagre, azeite, cheiro verde) COUVE REFOGADA	MELANCIA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ BOLINHA DE CARNE NUTRITIVA (Moída, Cenoura, Ovo, Linhaça, Chia, Aveia) BANANA
TER	10/3	ARROZ + FEIJÃO COXA DE FRANGO ASSADA CREME DE MILHO (Milho lata, leite, manteiga, cebola) BETERRABA E CENOURA RALADA	ABACAXI	VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA (Leite, banana, mamão e maçã) PÃO COM MANTEIGA MAÇÃ

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	PTN		LIP		CHO (g)	
		(g)	10 a 15% do VET	(g)	15 a 30% do VET	(g)	55 a 65% do VET
19-30 anos	908,7	35	16	25	25	141	61
31-60 anos	875,4	34		24		136	

QUA	11/3	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO CUBOS BOVINOS COM LEGUMES (Cubo bovino, moranga, chuchu, tomate) FAROFA DE MOSTARDA (Manteiga, cebola, ovos, mostarda e farinha de mandioca)	BANANINHA	LEITE SABORIZADO COM BAUNILHA BOLINHA DE BATATA (Batata, ovo, óleo, polvilho) MELANCIA
QUI	12/3	ARROZ + FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM AO MOLHO RICO (Atum, tomate, cebola, cenoura ralada e beterraba) ALFACE COM TOMATE	MANGA	SUCO DE MANGA PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO (Tomate, cebola, cenoura e beterraba) MELÃO
SEX	13/3	ARROZ + FEIJÃO CARNE MOÍDA COM INHAME ALFACE COM CENOURA RALADA	PERA	SUCO DE UVA INTEGRAL BOLINHO DE ARROZ COM FRANGO MANGA
SÁB	14/3	SÁBADO		
DOM	15/3	DOMINGO		
SEG	16/3	ARROZ + FEIJÃO PRETO ISCA BOVINA ACEBOLADA PURÊ DE BATATA COUVE REFOGADA	MELANCIA	LEITE SABORIZADO COM CANELA BROA DE FUBÁ (Fubá, farinha de trigo, açúcar, óleo, ovo, fermento) MAÇÃ
TER	17/3	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO FRANGO COM QUIABO ANGU TIOBA REFOGADA	MAMÃO	VITAMINA DE FRUTAS (Leite, banana, mamão e maçã) PÃO COM REQUEIJÃO (Leite, vinagre, manteiga e sal) MELÃO

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	PTN		LIP		CHO (g)	
		(g)	10 a 15% do VET	(g)	15 a 30% do VET	(g)	55 a 65% do VET
19-30 anos	1009,0	35	14	30	27	151	60
31-60 anos	971,9	34		29		146	

*Cardápio sujeito a alterações
SUCOS, VITAMINAS E LEITES NÃO PODEM CONTER AÇÚCAR
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

Ana Clara Souza Salmeida
Nutricionista
CRN 26123/P

Andressa Carolina Oliveira
Nutricionista
CRN 17416/F

Karine Dornelas Silva
Nutricionista
CRN 9 28822/P

Eduarda Pereira
Nutricionista
CRN 14117

Elisa Luz de M. Lages
Nutricionista
CRN 13070

Martiana N. Gonçalves Costa
Nutricionista
CRN - 9 Nº 25536

Mariana Vaz Silva
Nutricionista
CRN 9 30158

Michelle C. de Araújo
CRN - MG 2293

Naiara A. Cândido
CRN - MG 8858

Sara C. Soares Santana
Nutricionista
CRN - MG 1004