

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AXIXÁ DO TOCANTINS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**



ESTADO DO TOCANTINS  
 PREFEITURA MUNICIPAL DE AXIXÁ DO TOCANTINS  
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**CARDÁPIO ELABORADO PARA MODALIDADE DE ENSINO EJA**  
 1º SEMESTRE - 2026

ESCOLA MUNICIPAL IRES PEDRO DE OLIVEIRA

Segunda - feira: Baião de dois. Frango ao molho. Salada de repolho com tomate. Abacaxi cortada ao meio.

Refeição/ Horário	Nome do alimento/ preparação	Quantidade (g)	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	
			(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Lanche da manhã/ tarde. 9:30h/ 15:30h.	Arroz, tipo 1, cru	40	143,12	598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41	
	Feijão, carioca, cru	20	65,81	275,33	4,00	0,25	12,24	24,51	1,60	0,00	0,00	0,00	
	Frango, peito, com pele, cru	50	74,73	312,68	10,39	3,37	0,00	4,21	0,22	2,00	0,00	31,00	
	Repolho, branco, cru	10	1,71	7,16	0,09	0,01	0,39	3,45	0,02	1,33	1,87	0,36	
	Tomate, com semente, cru	20	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20	
	Sal, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
	Óleo, de soja	4	35,36	147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	3	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,00	0,16
	Cebola, crua	5	1,97	8,25	0,09	0,00	0,44	0,70	0,01	0,00	0,23	0,03	0,03
	Tomate, extrato	5	3,05	12,75	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	7,20	0,90	24,90	24,90
Abacaxi, cru	30	14,50	60,65	0,26	0,04	3,70	6,73	0,08	0,69	10,39	0,00	0,00	
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<b>TOTAL</b>	<b>346,70</b>	<b>1450,60</b>	<b>18,23</b>	<b>7,86</b>	<b>50,37</b>	<b>44,62</b>	<b>2,37</b>	<b>31,82</b>	<b>17,64</b>	<b>291,38</b>	

Nutricionista responsável: Nathália Maria Leite Nonato CRN1 - 23775

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AXIXÁ DO TOCANTINS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**



ESTADO DO TOCANTINS  
 PREFEITURA MUNICIPAL DE AXIXÁ DO TOCANTINS  
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**CARDÁPIO ELABORADO PARA MODALIDADE DE ENSINO EJA**  
 1º SEMESTRE - 2026

ESCOLA MUNICIPAL IRES PEDRO DE OLIVEIRA

**Terça - feira: Arroz carreteiro. Tomate e pepino. Laranja em rodela.**

Refeição/ Horário	Nome do alimento/ preparação	Quantidade (g)	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
			(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Lanche da manhã/ tarde. 9:30h/ 15:30h.	Arroz, tipo 1, cru	40	143,12	598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41
	Linguiça (suína, bovina, mista, etc.) (crua)	30	118,80	497,06	4,14	10,88	0,81	3,00	0,34	0,00	0,00	241,50
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	30	42,47	177,71	6,47	1,65	0,00	1,09	0,56	0,60	0,00	19,80
	Cenoura, crua	10	3,00	12,80	0,11	0,02	0,46	2,14	0,05	74,00	0,51	1,11
	Tomate, com semente, cru	20	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20
	Pepino, cru	20	1,91	7,98	0,17	0,00	0,41	1,92	0,03	0,80	1,00	0,00
	Laranja, pêra, crua	20	7,35	30,77	0,21	0,03	1,79	4,38	0,02	0,40	10,75	0,00
	Óleo, de soja	4	35,36	147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	3	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
	Cebola, crua	5	1,97	8,25	0,09	0,00	0,44	0,70	0,01	0,00	0,23	0,03
Sal, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	
Tomate, extrato	5	3,05	12,75	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	7,20	0,90	24,90	
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>TOTAL</b>	<b>363,49</b>	<b>1521,09</b>	<b>14,60</b>	<b>16,76</b>	<b>37,50</b>	<b>18,25</b>	<b>1,45</b>	<b>103,60</b>	<b>17,63</b>	<b>522,43</b>

Nutricionista responsável: Nathália Maria Leite Nonato CRN1 - 23775

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AXIXÁ DO TOCANTINS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**



ESTADO DO TOCANTINS  
 PREFEITURA MUNICIPAL DE AXIXÁ DO TOCANTINS  
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**CARDÁPIO ELABORADO PARA MODALIDADE DE ENSINO EJA**  
 1º SEMESTRE - 2026

ESCOLA MUNICIPAL IRES PEDRO DE OLIVEIRA

Quarta - feira: Sopa de macarrão com verduras e carne moída. Maçã cortada ao meio.			Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Refeição/ Horário	Nome do alimento/ preparação	Quanti- dade (g)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Lanche da manhã/ tarde. 9:30h/ 15:30h.	Macarrão, trigo, cru	40	148,45	621,11	4,00	0,52	31,18	6,92	0,35	0,00	0,00	2,87
	Beterraba, crua	20	9,77	40,86	0,39	0,02	2,22	3,62	0,06	0,76	0,62	1,94
	Batata, inglesa, crua	20	12,87	53,87	0,35	0,00	2,94	0,71	0,07	0,00	6,22	0,00
	Carne moída	20	42,80	179,08	5,32	2,22	0,00	2,60	0,58	0,00	0,00	12,20
	Maçã, Fuji, com casca, crua	40	22,21	92,91	0,11	0,00	6,06	0,77	0,04	1,60	0,96	0,00
	Sal, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
	Óleo, de soja	4	35,36	147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	3	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
	Cebola, crua	5	1,97	8,25	0,09	0,00	0,44	0,70	0,01	0,00	0,23	0,03
	Tomate, extrato	5	3,05	12,75	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	7,20	0,90	24,90
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>TOTAL</b>	<b>279,87</b>	<b>1170,96</b>	<b>10,60</b>	<b>6,78</b>	<b>44,31</b>	<b>17,18</b>	<b>1,24</b>	<b>9,56</b>	<b>8,94</b>	<b>276,42</b>

**Nutricionista responsável: Nathália Maria Leite Nonato CRN1 - 23775**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AXIXÁ DO TOCANTINS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**



ESTADO DO TOCANTINS  
 PREFEITURA MUNICIPAL DE AXIXÁ DO TOCANTINS  
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**CARDÁPIO ELABORADO PARA MODALIDADE DE ENSINO EJA**  
 1º SEMESTRE - 2026

ESCOLA MUNICIPAL IRES PEDRO DE OLIVEIRA

Quinta - feira: Arroz branco cozido. Feijão cozido. Carne moída ao molho com macaxeira.		Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	
Refeição/ Horário	Nome do alimento/ preparação	Quanti- dade (g)	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Lanche da manhã/ tarde. 9:30h/ 15:30h.	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	299,40	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Feijão, carioca, cru	5	16,45	68,83	1,00	0,06	3,06	6,13	0,40	0,00	0,00	0,00
	Carne moída	10	21,40	89,54	2,66	1,11	0,00	1,30	0,29	0,00	0,00	6,10
	Mandioca, crua	20	30,28	126,71	0,23	0,06	7,23	3,04	0,05	0,60	3,31	0,43
	Sal, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
	Óleo, de soja	4	35,36	147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	3	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
	Cebola, crua	5	1,97	8,25	0,09	0,00	0,44	0,70	0,01	0,00	0,23	0,03
	Tomate, extrato	5	3,05	12,75	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	7,20	0,90	24,90
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>TOTAL</b>	<b>183,46</b>	<b>767,61</b>	<b>5,74</b>	<b>5,32</b>	<b>27,95</b>	<b>13,91</b>	<b>1,02</b>	<b>7,80</b>	<b>4,44</b>	<b>266,14</b>

**Nutricionista responsável: Nathália Maria Leite Nonato CRN1 - 23775**