

CARDÁPIO A
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + Suco de caju	Suco de cajá com pão e carne moída com cenoura+ Abacaxi	Vitamina de banana e mamão com biscoito rosquinha	Arroz fortaleza (arroz, ovos, abóbora, couve) + Laranja	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,17g	19	11	75
		100%	16%	22%	63%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz do sertão (arroz, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango	Macarrão com frango desfiado e salsa e suco de goiaba	Farofa de ovos e cebolinha + Melancia	Arroz de vinagreira, peixe frito e feijão com abóbora	Mingau de tapioca com coco ralado + Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,30g	16	11	79
		100%	13%	20%	66%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado com cuscuz com manteiga	Arroz branco, peixe cozido com batata doce e Pirão + Melão	Macarrão ao molho de tomate, salsa e carne moída + Laranja	Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) com suco de Murici	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,21g	19	11	76
		100%	16%	21%	64%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Macarronada com carne moída e manjerição	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Arroz branco, feijoada de carne e couve refogada + Laranja	Galinhada e salada crua (repolho e rúcula) + Maça	Caldo de ovos com cebolinha + pão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,83g	17	14	73
		100%	14%	26%	61%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164