



CARDÁPIO B
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I- EJA I
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 “B” –: Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE 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 | Arroz primavera (arroz branco, carne moída, cenoura, repolho e salsa) + Suco de Maracujá | Abacatada com aveia e biscoito salgado | Farofa de panelinha (farinha, frango em cubos, manjeriço e cheiro verde) + Melão | Caldo verde (ovos, cebolinha e cheiro verde) e torrada | Arroz branco, cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela) e farofa + Maça |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | PTN(g) | LPD(g) | CHO (g) |
| | | 477,19g | 15 | 14 | 74 |
| | | 100% | 13% | 26% | 62% |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
|--|-----------------------------------|--|--|---|--|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” –: Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE 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 | Café com leite, cuscuz e manteiga | Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira + Tangerina | Macarrão com carne desfiado com cenoura ralada | Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (macaxeira, abóbora, quiabo e couve) | Farofa de ovos mexidos com cebolinha + Banana |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | PTN(g) | LPD(g) | CHO (g) |
| | | 477,27g | 17 | 14 | 71 |
| | | 100% | 15% | 26% | 59% |

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 “B” : Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE 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 | Macarrão com sardinha e cheiro verde | Farofa de fava com carne em cubos e salsa + Melancia | Caldo de frango com abóbora | Arroz baião de 3 (arroz, feijão e vinagreira com ovos mexidos + Abacaxi) | Arroz branco, isca de frango, salada crua (alface, pepino e tomate) com Suco de cajá |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | PTN(g) | LPD(g) | CHO (g) |
| | | 477,04 | 16 | 16 | 67 |
| | | 100% | 13% | 30% | 56% |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” -: Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE 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 | Arroz ao molho de frango com couve com suco de acerola | Salada de fruta (laranja, banana e mamão) | Arroz branco, mexido rico (frango, pimentão verde, maxixo e cenoura) e salada crua (acelga, rúcula e tomate) | Farofa de feijão verde (farinha, ovos, feijão verde, cebolinha) + Laranja | Sopa de carne, macarrão e legumes (abobrinha, abóbora e batata inglesa) |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | PTN(g) | LPD(g) | CHO (g) |
| | | 477,14 | 22 | 11 | 72 |
| | | 100% | 18% | 22% | 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