



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