



**PROJOVEM SABERES DA TERRA – CARDÁPIO B
SEMANA
ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) – (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 R. N. 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 R. N. Rabin (QT)
CRN11:2164



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Abacatada (abacate e leite) com biscoito maisena + Melão	Caldo de feijão e carne moída com pão	Arroz de João Gomes e abóbora (arroz, João Gomes e abóbora), isca de carne bovina acebolada e salada crua de tomate, acelga, manjeriço e cebolinha + Suco de caju	Farofa Delícia (farinha branca, ovos, couve e cenoura) + Laranja	Arroz com pequi (arroz e pequi), frango cozido com vinagreira e salada crua de alface, beterraba ralada e cebolinha + Suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			g	g	g
			%	%	%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de mamão e banana com biscoito Salgado	Galinhada com quiabo (arroz, frango e quiabo) e salada crua de alface, pepino e tomate + Abacaxi	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina), purê de abóbora e salada crua de pepino, cebola, tomate e cheiro verde + Melancia	Pão Cheio (pão, frango desfiado, tomate, alface e cenoura ralada) com suco de murici	Macarronada Sortida (macarrão, frango, abobrinha e berinjela) e salada crua de acelga e tomate + Suco de cajá
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			g	g	g
			%	%	%

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 R. N. Rabin (QT)
CRN11:2164



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado com cuscuz de arroz e ovos mexidos com tomate e cebolinha + Mamão	Arroz de fava, <i>carne suína*</i> cozida com abóbora e salada crua de alface, pepino e tomate <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i>	Arroz de legumes (arroz, vinagreira, maxixe e quiabo), peixe frito e vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) + Banana	Farofa Maravilha (farinha branca, banana, espinafre e carne bovina) com suco de abacaxi	Arroz à grega (arroz, frango desfiado, pimentão, vagem e abobrinha) e salada crua de repolho, rúcula e tomate + Suco de manga
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			g	g	g
			%	%	%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Cuscuz de milho com carne bovina desfiada + Suco de maracujá	Arroz baião de três (arroz, feijão verde e ovos) e salada crua de acelga, cenoura ralada, tomate e cheiro verde + Laranja	Arroz branco, carne moída com chuchu e abóbora, feijão e salada crua de alface, pepino e manjerição + Tangerina	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe e batata doce) com pão	Arroz de couve (arroz e couve), carne bovina cozida com batata inglesa, farofa e salada crua de acelga, tomate e cebolinha + Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			g	g	g
			%	%	%

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 R. N. Rabin (QT)
CRN11:2164