

**CARDÁPIO C**  
**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II- EJA II (31 A 60 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN: 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)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “C” – Educação de Jovens e Adultos - EJAII <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Educação de Jovens e Adultos - EJAII <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 31 a 60 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Farofa rápida (farinha, couve, ovo e cenoura) com suco de maracujá	Arroz com feijão verde, iscar de carne acebolada e salada crua (alface, tomate e cebola) + <b>Melancia</b>	Caldo de carne com macaxeira + pão	Vitamina de goiaba com biscoito rosquinha	Risoto nutritivo (arroz, frango, abóbora, fava e couve) + <b>Melão</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		459,74	20	12	69
		100%	18%	23%	60%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “C” – Educação de Jovens e Adultos - EJAII <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos II - EJAII <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 31 A 60 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Galinhada, farofa e Suco de goiaba	Café com leite com pão e ovos mexidos com cebolinha	Macarrão com sardinha com cheiro verde	Farofa de carne em cubos, repolho e cenoura+ <b>Melão</b>	Mingau de fubá de milho + <b>Banana</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)
		460,0	14	17	67
		101%	12%	34%	58%

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “C” – Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos II - EJAII <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 31 A 60 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Caldo de carne com macaxeira	Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa com suco de caju	<b>Salada de fruta</b> (laranja, mamão e banana)	Macarrão diferente (macarrão, carne em tiras, berinjela, ovos cozidos e cenoura)	Arroz cremoso (arroz branco, frango em cubos, abobrinha, beterraba, fava e cenoura) + <b>Laranja</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)
		459,54	20	14	65
		100%	18%	27%	57%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “C” – Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 31 A 60 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Mingau de milho branco com coco ralado + <b>Banana</b>	Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, maxixe, quiabo e vinagreira)	Baião de três (arroz, ovo e feijão) e salada crua (pepino, rúcula e manjerição) com Suco de maracujá	Arroz branco, feijoada de carne e legumes (Batata doce e cenoura) farofa + <b>Laranja</b>	Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)
		461,61	15	12	79
		105%	13%	23%	69%

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN: 2164