

**CARDÁPIO D**  
**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**



Foto|Vagner Santos

**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 “D” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 30 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	Arroz branco, carne bovina cozida com abóbora, macaxeira e abobrinha, pirão	Suco de abacaxi com hortelã e cuscuz de milho e manteiga	Arroz à pururuca (arroz branco, carne de porco desfiada, maxixe e quiabo) + <b>Mamão</b>	Farofa de frango com cenoura e salsa + <b>Laranja</b>	Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,64	16	11	79
		100%	14%	20%	66%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “D” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 30 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	Achocolatado com biscoito salgado	Galinhada com cheiro verde e salada crua (acelga e pepino) + <b>Banana</b>	Arroz de vinagreira, peixe frito e vinagrete com suco de acerola	Farofa de sardinha com cheiro verde + <b>laranja</b>	Macarrão cremoso (macarrão, frango, abóbora e cebolinha) com suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,68	19	20	57
		100%	16%	38%	48%

**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 “D” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 30 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	Vitamina de abacate com pão e ovos mexidos	Arroz branco, galinha cozida com batata doce e João Gomes, macarrão + <b>Abacaxi</b>	Farofa nutritiva (Farinha, frango desfiado, vagem, abobrinha, cenoura ralada e) com suco de caju	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Galinhada com beterraba e salada crua (rúcula e tomate) + <b>Tangerina</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,88	20	18	60
		100%	17%	34%	50

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “D” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos I – EJA I <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 30 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 com coco e biscoito doce	Arroz de cenoura, peixe escabeche com batata inglesa e farofa	Farofa rica (farinha, frango desfiado, ovos e cebolinha) + <b>Banana</b>	Macarrão fácil ao molho de tomate (macarrão, carne moída e tomate) com suco de caju	Arroz de couve, feijoada de carne com chuchu e cenoura + <b>Laranja</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		478,10	15	10	83
		102%	12%	19%	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