



**CARDAPIO A
ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL
DE EDUCAÇÃO DE CODÓ
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – 1ª ETAPA
DE FEVEREIRO A JUNHO 2023**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 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 A. 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 N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos I - EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Baião Misto (arroz, feijão, ovo, rúcula), Farofa, Suco de acerola + Banana	Vitamina de abacate, Pão com manteiga	Arroz com vinagreira, Peixe cozido, Pirão, Suco de abacaxi	Mix de frutas ((mamão, laranja e banana) com aveia	Escondidinho de carne moída (carne bovina moída, macarrão, espinafre), Salada crua de repolho, tomate, cebolinha e limão + Melão
		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)
		477,83	77g	16g	15g
			65%	13%	24%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos I - EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Risoto de sardinha com cebolinha, milho verde e cenoura ralada, Suco de maracujá	Café com leite, Cuscuz de arroz com ovo + Mamão	Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, cenoura e cheiro verde), Suco de caju	logurte de Frutas, Bolo de milho + Melancia	Galinhada com abóbora, Salada crua de alface, pepino, tomate e limão
		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,34	71g	16g	15g
			60%	13%	28%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos I - EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Baião de dois (arroz com feijão verde), coxa/sobrecoxa assadas, Salada cozida de cenoura, beterraba, cebolinha, cheiro verde e limão + Tangerina	Cuscuz de milho com ovos mexidos, Suco de goiaba	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão + Melancia	Achocolatado com batata doce cozida	Farofa de carne bovina desfiada com banana e legumes (cebolinha, espinafre, repolho roxo), Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		478,38	76g	17g	13g
			63%	14%	24%

SECRETARIA D EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos I - EJA I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldinho nutritivo (carne bovina, farinha branca, couve, batata inglesa, cenoura) + Abacaxi	Suco de manga, Bolo de chocolate	Arroz branco, Peixe ao molho de legumes (repolho, cheiro verde e tomate) + Banana	Mingau de tapioca e coco seco ralado, Biscoito salgado	Arroz branco, Feijoada de legumes (feijão, couve, abóbora, cenoura, chuchu e repolho), carne suína assada, Farofa acebolada + Laranja *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		478,38	76g	17g	13g
			63%	14%	24%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)
CRN11: 2164