



CARDÁPIO A
ENSINO EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS II – 2ª ETAPA (31 a 60 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023

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

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” – Ensino Educação Jovens e Adultos II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos II ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 31 A 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos e couve)	Salada de fruta (laranja, mamão e banana) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Arroz temperado (João Gomes e cenoura) + sobrecoxa de frango assada + salada crua (pepino, tomate e rúcula)	Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa + Suco de caju	Arroz branco, cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela) + tangerina
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		465,41	71g	17g	14g
		102%	60%	15%	27%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação Jovens e Adultos II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos II ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 31 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	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída bovina com tomate e cheiro verde)	Galinhada com salada crua (acelga e tomate) + Suco de goiaba	Caldo de ovos com cheiro verde + pão massa fina	Suco de abacaxi com biscoito salgado + banana	Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura e manjeriço) + melão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		461,03	76g	14g	11g
		100%	66%	12%	22%

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” – Ensino Educação Jovens e Adultos II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos II ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 31 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	Vitamina de abacate + biscoito salgado	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (pepino e alface) + laranja	Macarronada Margarita (macarrão, ovo cozido em rodela, tomate, rúcula e manjerição) + Suco de maracujá	Caldo de carne com couve + pão	Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, pimentão verde, vinagreira e cebolinha) + melão
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	460,10		75g	16g	12g
	100%		65%	14%	15%

SECRETARIA D EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Educação Jovens e Adultos II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos II ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 31 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	Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho) + suco murici	Suco de cajá com biscoito maisena + maçã	Farofa colorida (farinha branca, couve, ovo e cenoura) + melancia	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo)	Risoto nutritivo (arroz, frango em cubo, beterraba, vagem e vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	460,17		75g	14g	8g
	100%		72%	12%	16%

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