



CARDÁPIO B
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) (19 A 30 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

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 “B” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 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	Achocolatado e pão com manteiga + Mamão	Macarrão diferente (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura) + Suco de manga	Caldo sustância (farinha branca, frango desfiado e João Gomes) + pão	Arroz com abóbora, feijão mexido Nutritivo (carne moída, batata inglesa, repolho e cheiro verde) + laranja	Arroz cremoso (arroz, frango em cubos, vinagreira, beterraba, fava e cenoura) + Suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		485,06 Kcal	72 g	21 g	12 g
		100 %	66 %	18 %	16 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 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	Café com leite, cuscuz de milho e ovos mexidos com cebolinha + melão	Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde) + suco de caju	Abacatada (abacate e leite em pó integral) com biscoito salgado	Macarrão gratinado (macarrão, frango, abobrinha, manjerição, pimenta de cheiro) + laranja	Salada de fruta (laranja, banana, maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		482,73 Kcal	70 g	24 g	14 g
		102 %	67 %	19 %	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 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 goiaba e biscoito salgado + banana	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe e quiabo e inhame)	Arroz com couve, peixe escabeche, vinagrete e farofa + melancia	Suco de maracujá e pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface)	Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha + suco de abacaxi
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		490,83 Kcal	78 g	22 g	13 g
		100 %	67 %	18 %	15 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 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	logurte de fruta com biscoito rosquinha + Maçã	Arroz branco, frango cozido com legumes (batata doce, cenoura e chuchu), salada crua (pepino, tomate e manjerição + suco de cajá	Caldo de carne bovina em cubos com macaxeira e coentro + Pão	Arroz misto (arroz, <u>carne suína*</u> em cubos, cenoura, pimentão, milho verde, cebolinha), salada crua (acelga, rúcula e coentro) + banana *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Risoto maravilha (arroz, frango em cubos, abóbora, feijão verde e couve) + suco de abacaxi com hortelã
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		486,76 Kcal	72 g	27 g	12 g
		100 %	68 %	17 %	15 %

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