



CARDÁPIO C
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – 1ª ETAPA
AGOSTO A DEZEMBRO 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 “C” – Educação de Jovens e Adultos – EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 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 cuscuz de milho com ovo mexidos	Salada de frutas (laranja, mamão, banana e aveia) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Caldo de forte (farinha branca, carne moída e João gomes) + pão	Macarrão Diferente (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela e cenoura ralada) + Suco de manga	Arroz Colorido (arroz, frango em cubos, abobrinha, vinagreira, beterraba, fava) + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		479,28 Kcal	82 g	20 g	14 g
		102 %	68 %	17 %	16 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Educação de Jovens e Adultos – EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite em pó integral) com Biscoito salgado + Melão	Macarrão com sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro verde) + suco de goiaba	Galinhada (arroz, frango em cubos, abóbora e couve), salada crua (acelga, rúcula e coentro) + melancia	Biscoito salgado e vitamina de misto (mamão, banana e leite em pó)	Arroz branco, picadinho de carne bovina com inhame, Salada crua (alface, tomate e limão) + suco de murici
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		484,23 Kcal	78 g	15 g	12 g
		100 %	69 %	13 %	18 %

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 “C” – Educação de Jovens e Adultos – EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite, pão e ovos mexidos com cebolinha + banana	Sopa de frango (frango, macarrão, feijão, abóbora, vagem e batata doce) + pão	Baião de Três (arroz, ovo e feijão), Salada crua (pepino, rúcula e manjerição) + suco de cajá	Suco de abacaxi com hortelã, pão recheado (pão, carne moída, repolho e tomate) + maçã	Farofa de carne (farinha branca, carne em cubos, cebola, milho verde e cebolinha) + Suco de maracujá
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		484,05 Kcal	71 g	20 g	12 g
		100 %	65 %	17 %	16 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Educação de Jovens e Adultos – EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa Colorida (farinha branca, couve, frango em cubos, cenoura ralada e coentro) + suco de caju	Baião de dois (arroz e feijão), peixe frito e vinagrete + tangerina	Vitamina de abacate (abacate e leite em pó integral) com Biscoito rosquinha	Caldo cremoso (carne moída, macaxeira e salsa) com pão + abacaxi	Arroz com açafrão, frango assado com cebola e pimentão, feijão com maxixe e quiabo salada refogada I (chuchu, cenoura e cheiro verde) + suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		482,76 Kcal	70 g	22 g	13 g
		101 %	68 %	18 %	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