



CARDÁPIO D
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 “D” – Educação de Jovens e Adultos - EJA I – 1ª Etapa 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	Mingau de milho com coco ralado + banana	Arroz com vinagreira, peixe escabeche, farofa simples + suco de acerola	Farofa Rica (farinha, ovo cenoura ralada, cebolinha) + Melancia	Macarrão à Bolonhesa (macarrão, carne moída, tomate, manjerição) + suco de caju	Caldo de frango desfiado com macaxeira, couve e cheiro verde + pão massa fina
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		490,43 kcal	77g	18g	14g
		103%	65%	15%	23%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação de Jovens e Adultos - EJA I – 1ª Etapa 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 banana e aveia com Biscoito doce	Arroz de Batipuru (arroz, maxixe, quiabo, abóbora picados), carne suína trinchada + Suco de cajá	Sopa de carne moída com macarrão, feijão e legumes (beterraba, batata inglesa, vinagreira, João Gomes) + pão	Farofa Caipira (farinha, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa) + Laranja	Macarrão Forte (Macarrão, ovos, cebolinha, manjerição) + Melão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		493,17 kcal	77g	20g	13g
		101%	66%	16%	19%

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 “D” – Educação de Jovens e Adultos - EJA I – 1ª Etapa 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	Chocolate quente com biscoito salgado	Galinhada com cheiro verde e salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura e limão) + Banana	Farofa de sardinha com cebolinha + Suco de caju	Arroz com feijão verde, ovos mexidos com pimentão verde, cebola e tomate + melão	Macarrão cremoso (macarrão, frango, abóbora, couve e cebolinha) + Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		490,74 kcal	77g	15g	13g
		100%	65%	12%	23%

SECRETARIA D EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação de Jovens e Adultos - EJA I – 1ª Etapa 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	Caldo de feijão com carne desfiada, cheiro-verde e couve + pão	Arroz branco, galinha cozida com batata doce e João Gomes + Abacaxi em rodela s	Farofa Nutritiva (farinha, frango desfiado, vagem, abobrinha, cenoura ralada) + Suco de maracujá	Vitamina de acerola com biscoito maisena	Baião de 2 (arroz, feijão), carne bovina guisada com batata inglesa e beterraba, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + tangerina
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		485,31 kcal	75g	19g	12g
		101%	65%	16%	20%

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