

CARDÁPIO A

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 a 60 anos)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557


Diana Messia P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555


Mª do Socorro M. D. Jansen (QT)
CRN11: 8034


Suzana B. 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 escolha 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:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557


Diana Messia 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 Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Galinhada (Arroz, frango e abóbora) com salada crua (alface e pepino) + banana	Macarronada completa (sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá	Iogurte de fruta com biscoito rosquinha	Baião de dois (Arroz e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha) + laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		479,55 Kcal	77 g	16 g	11 g
		100 %	65 %	13 %	22 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve e coentro) + Pão	Mingau de milho com coco	Cuscuz marroquino (fiocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos) + Suco de caju	Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)	Arroz tropeiro (frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjerição) + tangerina
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)				
	481,37 Kcal				
	100 %				
	CHO (g)				
	80 g				
	66 %				
	PTN (g)				
	17 g				
	15 %				
	LPD (g)				
	13 g				
	24 %				

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moisané de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11.4557


Diana Messia P. S. Monteiro (QT)
CRN11.3555


Mª do Socorro M. dos Sen (QT)
CRN11.8034


Suzana Borbore-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 Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)

ZONA: Urbana e Rural

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

PERÍODO: Parcial

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de maracujá com bolo de chocolate* *obs.: Poderá ser substituído por pão ou biscoito	Arroz do campo (carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada cru (alface, rúcula e hortelã) + melancia	Misto Saudável (pão, ovo, tomate e alface) + suco de abacaxi	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + banana	Arroz com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		480,84 Kcal	66 g	16 g	66 g
		100 %	55 %	15 %	30 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)

ZONA: Urbana e Rural

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

PERÍODO: Parcial

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de ovos com pão	Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz), salada crua (acelga, rúcula e tomate) + suco de goiaba	Mingau de aveia + maçã	Sopa de macarrão (frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura, picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) + laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		480,75 kcal	87 g	20 g	13 g
		105 %	65 %	15 %	25 %

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moissane de Jesus (K. Pinheiro) (RT)
CRN11:4557


Diana Messia P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034


Suzana Bobb F. da Silva (QT)
CRN11:4418


Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164