



**PROJOVEM SABERES DA TERRA  
CARDÁPIO A - SEMANA  
ENSINO MÉDIO/EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS  
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023**

## 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 à 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:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 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 de carne bovina com couve, Pão + <b>Banana</b>	Baião de 3 (Arroz, carne bovina e feijão), Salada crua de (acelga, cebolinha e tomate e limão), Suco de acerola	Arroz temperado (João Gomes e cenoura) + Sobrecoxa de frango assada + Salada crua (pepino, tomate, rúcula e limão) + <b>Laranja</b>	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela) + <b>Tangerina</b>	Galinha cozida com batata inglesa, Salada crua (repolho, cebolinha, tomate e limão), Suco de caju
		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		552,52	79	21	18
		102%	57%	15%	30%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 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) + Suco de abacaxi	Galinhada, Salada crua (acelga, tomate e limão) + Suco de goiaba	Caldo de ovos com cheiro verde, Pão massa fina	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Farofa, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde e limão) + <b>Abacaxi</b>	Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura), Suco de manga + <b>Melão</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		544,92	88g	17g	15g
		100%	65%	12%	23%

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>ª</sup> 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 / Educação de Jovens e Adultos					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 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	Caldo de carne bovina moída com legumes (macaxeira, cenoura, couve) + pão	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (pepino, tomate e limão) + <b>Banana</b>	Macarronada Margarita (macarrão, ovo cozido em rodela, tomate, rúcula e manjericão) + Suco de maracujá	Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, pimentão verde, tomate e cebolinha) Suco de acerola + <b>Melão</b>	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa, couve refogada + <b>Laranja</b>
Composição Nutricional (Média semanal)	<b>Energia (kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
	544,35		88g	19g	15g
	101%		64%	14%	23%

SECRETARIA D EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino médio / Educação de Jovens e Adultos					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 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 de cajá	Risoto nutritivo (arroz, frango em cubo, beterraba, vagem e vinagreira)	Arroz branco, Cozidão de legumes (carne bovina, abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), + <b>Melancia</b>	Arroz branco, feijão com abóbora, torta de sardinha com legumes (cenoura, repolho, chuchu), Salada crua (alface, pepino, tomate e limão) + <b>Mamão</b>	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo, vinagreira), Pão
Composição Nutricional (Média semanal)	<b>Energia (kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
	545,15		88g	17g	15g
	100%		65%	12%	23%

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