



CARDÁPIO B
ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL
DE EDUCAÇÃO DE CODÓ
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS 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 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:

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” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Abacatada com aveia e Biscoito salgado	Arroz da Roça (arroz branco, carne moída, cenoura, repolho e salsa), Farofa, Suco de Maracujá	Farofa de Panelinha (farinha branca, frango em cubos, manjericão, cebolinha, cenoura e cheiro verde) + Suco de abacaxi	Arroz branco, Torta de sardinha com cenoura, repolho e chuchu e cheiro verde, Feijão cozido com cheiro verde, e cebolinha, Farinha amarela + Maçã	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (macaxeira, abóbora, maxixe, quiabo vinagreira), Farofa + Banana
		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,42	89g	11g	9g
		102	75%	10%	17%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 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	Farofa de ovos mexidos com cebola, cebolinha, tomate e cheiro verde + Suco de manga	Arroz branco, Peixe frito, Bobó de vinagreira, Farinha amarela + Tangerina	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (macaxeira, abóbora, quiabo, maxixe e couve), Pão	Café com leite, Bolo de puba	Arroz branco, Feijoada de carne bovina e legumes (vinagreira, abóbora, cenoura, quiabo, maxixe e repolho), Farofa + Laranja
		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,63	85g	14g	12g
		105	71%	11%	23%
Composição Nutricional (Média semanal)					

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” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 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	Macarrão com sardinha, tomate, cebola e cenoura ralada, Salada crua de acelga, tomate, pepino, cebolinha e limão + Suco de goiaba	logurte, Biscoito salgado + Maçã	Baião de 3 (arroz, feijão e carne bovina) + Abacaxi em rodela	Arroz branco, Isca de frango acebolada, Feijão cozido com cheiro verde e cebolinha, Salada crua (alface, pepino, tomate, cebolinha e limão) + Suco de caju	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão + Melão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,63	84g	17g	11g
		104	70%	14%	20%

SECRETARIA D EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 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	Suco de cajá, Pão com ovos mexidos com tomate e cebolinha + Mamão	Arroz branco, Mexido Rico (frango, pimentão verde, maxixe e cenoura), Salada verde (alface, rúcula, tomate e limão) + Melancia	Salada de frutas (banana laranja, mamão, melão)	Arroz branco, Frango ao molho com batata inglesa, cenoura e chuchu, Salada verde de acelga, pepino, tomate e limão + Suco de acerola	Sopa de carne com feijão, macarrão e legumes (cenoura, abóbora, maxixe, quiabo, batata inglesa, vinagreira), Pão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,33	87g	15g	9g
		102	73%	13%	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