

# CARDÁPIO C

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

### AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024



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

## 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<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 “C” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	logurte de fruta com biscoito maizena	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + <b>banana</b>	Suco de cajá com pão cheio (carne bovina moída, cenoura ralada e alface)	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba	Arroz Delícia (arroz, cubos de frangos, abóbora, João gomes) + <b>Laranja</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		484,23 Kcal	77 g	19 g	10 g
		100 %	65 %	16 %	19 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa de ovos e cebolinha + <b>Melancia</b>	Macarrão com frango desfiado e salsa e suco de goiaba	Arroz do sertão (arroz, <i>carne suína em cubos*</i> , feijão verde, maxixe e quiabo) + <b>Banana</b>  Obs: *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo.	Suco de maracujá com <i>bolo de trigo*</i>  Obs: *Poderá ser substituído por pão ou biscoito.	Arroz com vinagreira, frango cozido com chuchu e batata, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		488,61 Kcal	79 g	17 g	12 g
		101 %	65 %	14 %	22 %

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” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª 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 com manteiga + Melão	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa)	Salada de fruta (mamão, laranja e banana)	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)	Baião de dois, isca de carne com repolho e salada refogada (cenoura e vagem) + suco de acerola)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		479,91 Kcal	78 g	20 g	10 g
		102 %	65 %	17 %	20 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos I- EJA I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 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 cebolinha + pão	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Galinhada e salada crua (Acelga e rúcula) + melancia	Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + suco de Murici	Baião de três (Arroz, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro) + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		490,11 Kcal	83 g	16 g	11 g
		100 %	68 %	13 %	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