

# CARDÁPIO D

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

### DE 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 “D” 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	Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha + Suco de maracujá)	Galinhada com cenoura, salada crua (acelga, alface e tomate) + Tangerina	Mix de frutas com aveia (Banana, melancia, mamão e aveia)	Farofa Tropical (farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde) + suco de manga	Sopa colorida (frango, macarrão, vinagreira, batata doce, beringela e abóbora)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		481,98 Kcal	80 g	17 g	10 g
		100 %	68 %	14 %	18 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” 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	Achocolatado com biscoito salgado + melão	Farofa do mar (farinha amarela, sardinha e cebola) + suco de caju	Mingau de milho com coco + maçã	Caldo de feijão, carne bovina moída, cebolinha e couve com pão	Arroz supremo (arroz, frango, João gomes, abóbora e vagem) + suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		480,32 Kcal	76 g	14 g	15 g
		104 %	64 %	11 %	29 %

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” 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	Vitamina de abacate com <i>bolo de milho*</i> Obs: *Poderá ser substituído por pão ou biscoito	Baião de dois (arroz e feijão), carne em tiras com cebola e vagem e salada refogada (maxixe, tomate, cebola e cebolinha). + laranja	Macarronada com legumes (macarrão, carne em tiras, abobrinha, cheiro verde e manjeriçã) + suco de caju	logurte de frutas com biscoito salgado	Arroz Maranhense (arroz, carne em cubos, vinagreira, abóbora e quiabo) + Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		483,29 Kcal	67 g	20 g	13 g
		100 %	59 %	17 %	24 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” 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	Café com leite e macaxeira cozida + Mamão	Caldo de carne moída, couve, chuchu e cenoura com pão	Arroz branco, mexido de sardinha com cebola, salada crua de pepino e tomate + Melancia	Farofa de carne suína com cebolinha e couve + suco de cajá	Arroz com cenoura (arroz + cenoura), bife à grega (carne bovina, pimentão, repolho e cheiro verde) + suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		481,80 Kcal	76 g	16 g	11 g
		100 %	64 %	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