

CARDÁPIO D

EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS II – (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^a 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^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 “D” – Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| 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) | Galinha 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) |
| | 461,51 Kcal | | 79 g | 17 g | 10 g |
| | 102 % | | 69 % | 14 % | 19 % |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|--|---|---|---------------------------------|--|--|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| 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) |
| | 461,52 Kcal | | 71 g | 13 g | 15 g |
| | 104 % | | 62 % | 12 % | 30 % |

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” – Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| 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 manjeriço) + 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) |
| | | | g | g | g |
| | | | % | % | % |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “D” – Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos (EJA II) | | | | | |
| 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) |
| | | | g | g | g |
| | | | % | % | % |

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