



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EJA - (20% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 kcal

31 a 60 anos= 459 kcal

Horário das refeições 19:00 às 19:45 horas

MÊS: ABRIL/2022

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				01/04/2022
				Salada de alface
				Peixe com batatas ao forno
				Arroz, feijão
				Goiaba 481,3 kcal
04/04/2022	05/04/2022	06/04/2022	07/04/2022	08/04/2022
Salada de repolho	Arroz doce	Canja: batata, cenoura,	Leite com café	Salada verde
Quibe de panela (carne moída bovina, tomate, cheiro verde)	Abacaxi	frango e cheiro verde	Pão c/ carne moída suína	Polenta c/ molho moída bovina
Laranja		Pão caseiro (1 fatia)	Goiaba	Sagu c/ leite caramelizado
		Creme de abacate		
286,7 kcal	439,1 kcal	558,6 kcal	615,5 kcal	570,0 kcal
11/04/2022	12/04/2022	13/04/2022	14/04/2022	15/04/2022
Creme de legumes: aipim salsa, cenoura, espinafre, frango desfiado	Vitamina de abacate	Cereal com iogurte natural	Chá mate	
Pão caseiro	Biscoito		Pão com carne moída bovina	SEXTA-FEIRA SANTA
Laranja			Goiaba	
469,5 kcal	349,6 kcal	256,6 kcal	482,2 kcal	
18/04/2022	19/04/2022	20/04/2022	21/04/2022	22/04/2022
Salada de rabanete	Leite c/ achocolatado	Frapê de maçã		Salada de alface
Farofa de ovos com frango, cenoura, vagem e milho verde	Torta salgada	Pão com margarina		Quirera com carne suína
Chá	Banana		TIRADENTES	Melão
Laranja picada 294,3 kcal	533,4 kcal	460,7 kcal	392,2 kcal	
25/04/2022	26/04/2022	27/04/2022	28/04/2022	29/04/2022
Salada de repolho	Canjica	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Salada de tomate	Salada de brócolis
Polenta c/ molho moída bovina	Maçã	Pizza de pão (tomate, frango e queijo)	Quibe assado	Frango assado
Laranja		Mamão	Limonada	Repolho refogado
				Arroz e feijão
353,3 kcal	460,2 kcal	500,6 kcal	309,4 kcal	Melancia 613,5 kcal

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessario adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: Nutricionistas:

Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103

Aline Gebeluka - CRN 8 1992



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

PARCIAL - 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPIDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 35 % do VET
Ensino Fundamental EJA	19 a 30	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31 a 60	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDIOS	
ABRIL 2022	SEMANA 1				
	SEMANA 2	494,0	76,7	22,0	11,7
	SEMANA 3	389,5	63,2	16,7	8,4
	SEMANA 4	420,2	63,1	17,6	11,6
	SEMANA 5	447,4	66,0	20,8	11,4
	MEDIA MENSAL	437,8	67,3	19,3	10,8

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG