



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: MAIO/2022

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022
Canjica com canela	Bolo de tapioca	Salada de alface	Limonada	Salada de escarola
Maçã	Vitamina de banana e aveia	Polenta cremosa com molho	Quibe assado	Carne m. suína c/ batata salsa
<i>Obs. canela dispor para o aluno se servir.</i>		de moída bovina e cheiro verde	Salada de rabanete	Arroz, feijão
460,2 kcal	529,6 kcal	439,1 kcal	376,1 kcal	510,8 kcal
09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022
Canja (arroz, frango, batata, vagem)	Arroz doce com canela	Salada de brócolis	Salada de beterraba	Sopa de feijão (carne, macarrão,
Pão (2 fatias)	Maçã	Frango de panela	Quirera c/ carne suína e cheiro verde	batata, cará, couve)
Limonada	<i>Obs. canela dispor para o aluno se servir.</i>	Batata doce	Sagu de uva	Pão hot dog
482,5 kcal	486,7 kcal	558,5 kcal	565,2 kcal	465,1 kcal
16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022
iogurte com banana e canela	Salada de alface	Salada de almeirão	Salada pepino	Salada de couve flor
Crepioca de forno (tapioca/ovos)	Quibe de panela	Risoto de frango/ervilha/milho	Macarrão alho/óleo	ch.verde)
	Arroz	Couve refogada	Carne suína grelhada	Arroz, feijão
	Melancia	Poncã	Banana	Suco laranja
332,3 kcal	501,3 kcal	432,4 kcal	577,4 kcal	468,8 kcal
23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022
Canjica com canela	Salada de repolho	Chá mate	Salada de brócolis	Salada repolho
Melão	Farofa de legumes c/ ovos	Bolo caseiro de abóbora	Polenta cremosa c/ molho	Arroz carreteiro (carne suína,
<i>Obs. canela dispor para o aluno se servir.</i>	Chá frio com limão		Mamão	arroz polido, ervilha)
439,6 kcal	404,7 kcal	296,8 kcal	347,3 kcal	474,7 kcal
30/05/2022	31/05/2022			
Sopa de legumes/carne/macarrão	Salada alface			
Pão (2 fatias)	Pão com ovos mexidos			
Laranja	Limonada			
397,8 kcal	449,4 kcal			

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

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

RESPONSÁVEL TÉCNICO:

Nutricionistas:

Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103

Aline Gebeluka - CRN 8 1992



Elaine Fernandes 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
MAIO 2022	SEMANA 1	463,1	74,8	17,5	11,9
	SEMANA 2	482,5	87,4	20,9	5,4
	SEMANA 3	462,4	77,0	20,6	8,5
	SEMANA 4	392,6	65,6	13,4	9,5
	SEMANA 5				
	MEDIA MENSAL	450,2	76,2	18,1	8,8

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