



**CARDAPIO ENSINO EJA (20% das necessidades nutricionais diárias)**

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 kcal

FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos= 459 kcal

**MÊS: DEZEMBRO/2021**

Horário das refeições **18:30 horas até 19:30 horas**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		Salada de alface	Canjica	Salada de pepino
		Polenta c/ carne ensopada	Banana	Peixe empanado assado
		Pêssego		Arroz com lentilha
		344,0 kcal	507,0 kcal	Melão <span style="float: right;">395,4 kcal</span>
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
Sopa de legumes c/carne, cenoura, abobrinha e espinafre	Arroz doce	Chá	Salada de alface	Salada de almeirão
Pão		Bolo caseiro de fubá	Quirera c/ frango, cheiro verde	Viradinho de feijão com couve
Laranja <span style="float: right;">455,3 kcal</span>		Pêssego	Mamão	Carne moída suína
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
Salada de pepino	Cereal com leite	Salada de tomate	Suco concentrado (saldo estoque)	Vitamina de frutas (banana, mamão, aveia)
Risoto de frango c/ milho verde e cenoura ralada	Melão	Farofa de ovos, carne suína, vagem	Cachorro quente	Quibe assado
Limonada		brócolis e cenoura		
409,5 kcal		Arroz, feijão		
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
Canja (batata, cenoura, frango)	Salada de repolho	Banana <span style="float: right;">581,1 kcal</span>	379,0 kcal	510,5 kcal
Pão (saldo estoque)	Polenta cremosa c/ molho	Vitamina de frutas ( saldos estoque)		
Laranja	carne moída (conf. estoque)	Biscoito maisena integral	HTPC	RECESSO ESCOLAR
516,8 kcal	308,9 kcal	225,8 kcal		
27/12/2021	28/12/2021	29/12/2021	30/12/2021	
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	



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

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

**NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103**

**ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992**

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

DEZEMBRO 2021		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
		SEMANA 1	415,5	69,9	16,7
	SEMANA 2	346,0	57,0	14,0	7,3
	SEMANA 3	442,5	72,3	17,9	9,9
	SEMANA 4	350,5	56,9	16,4	6,8
	SEMANA 5				
	<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>388,6</b>	<b>64,0</b>	<b>16,3</b>	<b>8,2</b>

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