



**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: NOVEMBRO/2021**

**Horário das refeições**

**18:30 horas até 19:30 horas**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	Salada de repolho	Frapê de maçã	Salada de beterraba
<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	Macarrão à bolonhesa	Torta salgada (molda frango/ milho)	Peixe empanado assado
<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	Limonada		Batata doce cozida/corada
<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>			Arroz, feijão
<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>			Suco de laranja
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
Sanduíche de carne suína	Salada repolho	Salada mista (broc e c. flor)	Salada de tomate	Salada almeirão
Suco de uva	Macarrão à bolonhesa	Polenta com molho	Quibe assado	Omelete
	Banana	Carne moída bovina	Limonada	Arroz, feijão
		Mamão	Melancia	Laranja
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
<b>FERIADO</b>	Arroz doce	Sopa de legumes (cará, cenoura, cenoura, repolho, espinafre, carne, macarrão); Pão	Leite c/ achocolatado	Salada de brócolis
<b>FERIADO</b>	Maçã		Bolo de cenoura caseiro	Isca bovina com aipim
<b>FERIADO</b>			Melão	Arroz, feijão
<b>FERIADO</b>		Sagu de uva		Limonada
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
Creme de legumes (aipim salsa, cará., batata inglesa cenoura, couve picadinha, carne moída frango)	Salada de alface com tomate	Salada de tomate	Salada de alface	Salada de pepino
Suco maracujá	Ovos mexidos	Quibe assado (carne m. bovina, cenoura, ervilha)	Polenta	Macarrão com molho branco
	Pão caseiro	Limonada	Frango ensopado	Frango assado (coxinha)
	Frapê de maçã	Abacaxi	Pêssego	Melancia
	Banana			
29/11/2021	30/11/2021			
Canja de galinha (frango, cenoura, batata, ch. verde)	Vitamina de banana e mamão			
Pão f. caseiro	Bolo de chocolate (caseiro)			
Laranja				

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.

**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

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
NOVEMBRO 2021	SEMANA 1	476,8	75,8	22,8	9,4
	SEMANA 2	417,4	69,8	19,5	7,9
	SEMANA 3	459,0	78,2	17,0	9,2
	SEMANA 4	452,1	67,3	23,3	10,2
	SEMANA 5				
	<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>451,3</b>	<b>72,8</b>	<b>20,7</b>	<b>9,2</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