



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

**MÊS: FEVEREIRO/2022**

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos = 477 kcal

FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos = 459 kcal

Horário: 18:30 até 19:30 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	01/02/2022	02/02/2021	03/02/2022	04/02/2022
	FÉRIAS	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA
		SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA
		SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA
		SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA	SEMANA PEDAGÓGICA
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2021	10/02/2022	11/02/2022
SEMANA PEDAGÓGICA	Arroz doce	Salada de tomate	Pão com carne moída suína	Salada repolho
SEMANA PEDAGÓGICA	Maçã	Quibe assado	Frapê de coco (leite gelado)	Peixe crocante
SEMANA PEDAGÓGICA		Limonada		Batata sauté
SEMANA PEDAGÓGICA		Banana		Arroz e feijão
	439,9 kcal	426,3 kcal	524,5 kcal	Pera 546,6 kcal
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2021	18/02/2021
Creme de Legumes	Salada de beterraba	Canjica	Bolo	Salada de repolho
Pão (2 fatias)	Quirera c/ carne suína moída	Goiaba	Leite com café	Macarrão à bolonhesa
Laranja	Banana			Melão
426,9 kcal	478,4 kcal	457,6 kcal	445,5 kcal	451,8 kcal
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
Cereal com iogurte natural	Pão com carne moída bovina	Salada de alface	Torta salgada	Salada de repolho
Biscoito doce	Vitamina de abacate	Macarrão à bolonhesa	Chá gelado/limão	Peixe de forno (batata, tomate)
		Sagu de uva	Maçã	Arroz, feijão
389,5 kcal	513,3 kcal	608,4 kcal	367,9 kcal	Laranja 453,1 kcal
28/02/2022				
RECESSO DE CARNAVAL				

**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 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 Fernandes Pupo  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103



Aline Gebeluka  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPGO

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

FEVEREIRO  
2022

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	484,3	78,4	21,7	10,6
SEMANA 3	452,0	76,4	17,9	9,0
SEMANA 4	466,4	78,9	19,8	8,9
SEMANA 5				
<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>467,6</b>	<b>77,9</b>	<b>19,8</b>	<b>9,5</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