



**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: JUNHO/2022**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022
		Frapê de coco	Limonada ou suco de laranja	Salada de alface
		Bolo de cenoura	Quibe assado (m. bovina)	Arroz e feijão
		Banana	Poncã	Aipim c/ carne bovina
				Abacaxi
		542,4 kcal	340,1 kcal	490,8 kcal
06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022
Vitamina de frutas	Salada de cenoura	Canjica com coco	Salada de alface	Salada de brócolis
Pão com ovos mexidos	Torta salgada (frango, milho verde)	Banana	Quirera com carne suína	Macarrão alho e óleo
	Limonada		Mamão	Peixe empanado assado
				Poncã
624,8 kcal	433,3 kcal	507,0 kcal	376,0 kcal	526,1 kcal
13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022
Canja (frango, batata, cenoura)	Pão c/ queijo e frango desfiado	Salada de beterraba	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
Pão	Laranja	Macarrão c/ brócolis, vagem e	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
Maçã	Limonada	carne moída suína	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
		Abacaxi	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
487,7 kcal	443,7 kcal	571,5 kcal	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022
Canjica com coco e	Salada de alface	Leite com cacau	Sopa de feijão c/ couve e carne	Salada de couve-flor
<i>canela à gosto</i>	Quibe assado	Sanduíche de carne moída suína	Pão	Polenta com molho de carne moída
Melão	Sagu de uva	com alface e tomate	Laranja	Sagu
		Banana		
439,6 kcal	451,1 kcal	683,1 kcal	412,1 kcal	513,0 kcal
27/06/2022	28/06/2022	29/06/2022	30/06/2022	
Sopa de legumes com carne	logurte batido com leite em pó	Chá mate	Canjica com coco e	
Pão	Maçã	Bolo de abóbora	<i>canela à gosto</i>	
Laranja	Pipoca	Banana	Mamão	
375,1 kcal	439,2 kcal	410,5 kcal	423,4 kcal	

**Observações:**

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

**Deixar a canela em pó, a disposição para os alunos usarem à gosto**

As validade 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

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

PARCIAL - 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 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	LIPÍDIOS
<b>JUNHO 2022</b>	SEMANA 1	457,8	73,4	18,4	11,4
	SEMANA 2	493,4	80,0	19,7	11,3
	SEMANA 3	501,0	85,4	19,7	9,5
	SEMANA 4	499,8	87,8	21,1	8,9
	SEMANA 5	412,1	68,2	14,5	10,2
	<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>472,8</b>	<b>79,0</b>	<b>18,7</b>	<b>10,3</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