



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

**FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 kcal**

**31 a 60 anos= 459 kcal**

**MÊS: SETEMBRO/2022**

**Horário das refeições** 19:00 às 19:45 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
			01/09/2022	02/09/2022
			Limonada	Salada de escarola
			Quiabe assado	Arroz, feijão
			Banana	Frango de panela
				Pudim de coco c/ calda de caramelo
			391,3 kcal	616,9 kcal
05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
Sopa de legumes (batata, cará, cenoura, repolho, carne macarrão argolinha)	Frapê de maçã	<b>FERIADO</b>	Mingau de aveia c/ banana	Salada de alface
Pão (uma fatia)	Bolo caseiro	<b>FERIADO</b>	caramelada	Macarrão alho/óleo
Laranja		<b>FERIADO</b>	Biscoito Cream Cracker	Carne de panela (isca de patinho)
397,8 kcal	403,3 kcal	<b>FERIADO</b>		Melão
			519,5 kcal	505,9 kcal
12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
Arroz doce cremoso	Salada de vagem/couve flor	Frapê de maçã	<b>FERIADO</b>	Salada de beterraba
(usar leite em pó mais concentrado)	Carne suína grelhada	Bolo caseiro	<b>FERIADO</b>	Risoto milho verde/frango desfiado
Maçã	Arroz, feijão		<b>FERIADO</b>	Sagu com suco de uva e creme
	Abacaxi		<b>FERIADO</b>	
497,1 kcal	506,7 kcal	403,3 kcal	<b>FERIADO</b>	639,6 kcal
19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022
Salada de cenoura ralada	Leite com café	Salada de brócolis	Frapê de maçã	Salada de alface
Polenta cremosa	Bolo caseiro	Carne moída com batata	Torta salgada (frango)	Peixe empanado assado
Frango ao molho		Arroz, feijão	Mamão	Arroz e feijão
Suco de maracujá		Pudim leite/amido calda		Laranja
370,2 kcal	447,3 kcal	caramelada e coco 630,0 kcal	422,4 kcal	469,7 kcal
26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
Salada de cenoura ralada	Suco de laranja	Canjica cremosa com coco	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Salada de couve manteiga
Pão c/ carne moída suína	Pizza de tapioca c/ recheio queijo	(colocar mais leite em pó)	Bolo caseiro	Risoto de frango com legumes
Suco de maracujá	milho verde/tomate	Maçã		
Laranja	Abacaxi			
486,9 kcal	469,5 kcal	517,4 kcal	475,5 kcal	347,0 kcal

**Observações:**

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir como atrasos em entregas, alimentos com vencimentos próximos DEVEM SER PRIORIZADOS NO USO.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados. ATENÇÃO AO LEITE EM PÓ COM VENCIMENTO EM DEZEMBRO/22

ATENÇÃO: favor usar todas as preparações que estão previstas com leite para otimizar o uso do leite em estoque e mesmo o que será encaminhado para complementar o uso agosto e setembro.

Usar per capita 26 g de leite em pó para cada 200 ml de água. Pode usar farinha de trigo e aveia para engrossar mingau e pudim, se não tiver amido de milho.

RESPONSÁVEL TÉCNICO:

Nutricionistas:

Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103

Aline Gebeluka - CRN 8 1992



Elaine F. Pupo  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103



Aline Gebeluka  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPMG

### 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>SETEMBRO 2022</b>	SEMANA 1				
	SEMANA 2	456,6	82,9	21,8	12,0
	SEMANA 3	511,7	90,9	19,9	12,2
	SEMANA 4	467,9	71,0	21,5	11,5
	SEMANA 5	459,3	65,7	20,5	11,3
	<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>473,9</b>	<b>77,6</b>	<b>20,9</b>	<b>11,8</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