



**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: JULHO/2022**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				<b>01/07/2022</b>
				Salada de pepino
				Quirera com frango/cheiro verde
				Mamão
				<b>333,3 kcal</b>
<b>04/07/2022</b>	<b>05/07/2022</b>	<b>06/07/2022</b>	<b>07/07/2022</b>	<b>08/07/2022</b>
Arroz carreteiro (carne suína, tomate)	Arroz doce c/canela	Canja de galinha (frango, batata, cenoura, arroz, cheiro verde)	Leite com café	Salada de beterraba
Laranja	Maçã	Pão	Pão c/ ovos mexidos	Quibe assado (carne m. bov.)
		Banana		Arroz
<b>380,6 kcal</b>	<b>439,9 kcal</b>	<b>534,5 kcal</b>	<b>557,1 kcal</b>	<b>510,4 kcal</b>
<b>11/07/2022</b>	<b>12/07/2022</b>	<b>13/07/2022</b>	<b>14/07/2022</b>	<b>15/07/2022</b>
<b>18/07/2022</b>	<b>19/07/2022</b>	<b>20/07/2022</b>	<b>21/07/2022</b>	<b>22/07/2022</b>
<b>25/07/2022</b>	<b>26/07/2022</b>	<b>27/07/2022</b>	<b>28/07/2022</b>	<b>29/07/2022</b>
	<b>Feriado Sant' Ana</b>	<b>HTPC</b>	Salada de acelga	Salada de repolho
	<b>Feriado Sant' Ana</b>	<b>HTPC</b>	Ovos mexidos	Viradinho de feijão; arroz
	<b>Feriado Sant' Ana</b>	<b>HTPC</b>	Pão hot dog	Carne moída suína
	<b>Feriado Sant' Ana</b>	<b>HTPC</b>	logurte natural	Laranja
			<b>406,3 kcal</b>	<b>538,7 kcal</b>

**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 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>JULHO 2022</b>	SEMANA 1				
	SEMANA 2	466,4	82,7	18,8	7,0
	SEMANA 3				
	SEMANA 4				
	SEMANA 5				
	<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>466,4</b>	<b>82,7</b>	<b>18,8</b>	<b>7,0</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