



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

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

**31 a 60 anos= 459 kcal**

**MÊS: AGOSTO/2022**

**Horário das refeições**

19:00 às 19:45 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
01/08/2022	02/08/2021	03/08/2021	04/08/2021	05/08/2021
Salada de repolho	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Salada de alface	Canjica c/ coco	Salada de escarola
Quirera de frango (frango desfiado)	Quibe assado (moida bovina)	Risoto de frango com legumes	Banana	Arroz, feijão
Suco de laranja		Poncã		Frango de panela
				Pudim de coco c/ calda de caramelo
08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
Sopa de legumes (batata, cará, cenoura, repolho, carne macarrão argolinha)	Pão caseiro integral c/carne moida bovina	Salada de alface	Mingau de aveia c/ banana	Salada de beterraba
		Macarrão alho/óleo	caramelada	Quirera c/ carne suína
	Frapê de maçã	Mignon suíno grelhado	Biscoito doce	Morgote
Pão (uma fatia)		Banana		
Laranja				
15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
Arroz doce cremoso	Leite com café	Salada de alface	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Salada de cenoura/vagem/brócolis
(usar leite em pó mais concentrado)	Biscoito rosquinha leite	Frango com molho tomate,	Bolo de cenoura caseiro	Macarrão alho e óleo
	Banana	Arroz, feijão		Copa lombo assada
		Laranja		Melão
22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
Canja (arroz branco, batata, cenoura ralada e frango)	Salada de tomate	Salada de alface/escarola	Salada de frutas c/ iogurte natural	Salada de pepino
	Ovos mexidos	Aipim saute c/ carne moida suína	batido com leite em pó e aveia	Peixe empanado assado
Pão	Pão de hot dog	Arroz, feijão		Arroz e feijão
Laranja	Sagu de uva com creme branco			Morgote
29/08/2022	30/08/2022	31/08/22		
Salada de cenoura ralada	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Leite com café		
Quirera com carne suína	Biscoito salgado	Bolo caseiro de cenoura		
Laranja				



**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 validade 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




### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

PARCIAL - 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPIDIOS (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					

AGOSTO 2022		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDIOS
		SEMANA 1	483,3	75,8	21,5
SEMANA 2	488,8	76,8	20,5	11,9	
SEMANA 3	498,9	75,7	18,9	14,0	
SEMANA 4	500,9	81,4	21,3	10,7	
SEMANA 5					
<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>493,0</b>	<b>77,4</b>	<b>20,6</b>	<b>11,9</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