



**CARDÁPIO 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: SETEMBRO/2023**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				01/09/23
				Salada de escarola
				Arroz e feijão
				Frango de panela
				Sagu de uva
				625,7 Kcal
04/09/23	05/09/23	06/09/23	07/09/23	08/09/23
Sopa de legumes (batata, cará, cenoura, repolho, carne macarrão, aveia)	Frapê de coco Bolo caseiro Mamão	Mingau de aveia c/ banana caramelada Biscoito salgado	<b>FERIADO</b>	Salada de alface Macarrone (macarrão cozido mais firme c/ molho maionese)
Pão (uma fatia)			<b>FERIADO</b>	Carne de panela (isca de patinho)
Laranja 324,4 Kcal	345,1 Kcal	454,1 Kcal	<b>FERIADO</b>	Banana 420,5 Kcal
11/09/23	12/09/23	13/09/23	14/09/23	15/09/23
Arroz doce cremoso (usar leite em pó mais concentrado)	Salada de vagem com couve flor Carne suína grelhada Arroz, feijão	logurte de morango Bolo caseiro (pode acrescentar polvilho/aveia, coco ralado, pasta amendoim, cacau)	Salada de beterraba Risoto (milho verde e frango desfiado) Sagu com creme branco	<b>FERIADO</b>
Maçã 439,9 Kcal	443,9 Kcal	465,9 Kcal	Banana 691,2 Kcal	<b>FERIADO</b>
18/09/23	19/09/23	20/09/23	21/09/23	22/09/23
Salada de cenoura crua ralada	Salada de repolho	Salada de brócolis	Frapê de maçã	Salada de alface
Polenta cremosa	Quirera com carne suína	Batata c/ carne moída bovina	Torta salgada (frango)	Peixe empanado assado
Frango ao molho	<b>Pudim leite/amido/calda caramelado</b>	Arroz e feijão	<b>(pode acrescentar tapioca/polvilho e aveia)</b>	Arroz e feijão
Suco de maracujá 330,0 Kcal	com coco ralado 423,6 Kcal	Banana 570,3 Kcal	Mamão 428,4 Kcal	Laranja 469,7 Kcal
25/09/23	26/09/23	27/09/23	28/09/23	29/09/23
Salada de cenoura crua ralada	Suco de laranja	Canjica cremosa com coco	Vitamina de frutas (banana/mamão/aveia)	Salada de couve manteiga
Pão com carne moída suína	Pizza de tapioca c/ recheio queijo	(colocar mais leite em pó)	Bolo caseiro	Risoto de frango com legumes
Limonada	milho verde/tomate	Banana	<b>(pode acrescentar polvilho/aveia, coco ralado, pasta amendoim, cacau)</b>	Maçã
427,2 Kcal	462,6 Kcal	507,0 Kcal	562,3 Kcal	419,8 Kcal

**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)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 35 % do VET
<b>Ensino Fundamental EJA</b>	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	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
<b>SETEMBRO 2023</b>	SEMANA 1				
	SEMANA 2	386,0	61,6	13,7	10,7
	SEMANA 3	510,2	93,5	15,9	8,8
	SEMANA 4	444,4	69,1	18,8	11,0
	SEMANA 5	475,7	79,0	17,4	11,1
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>454,1</b>	<b>75,8</b>	<b>16,5</b>	<b>10,4</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