



**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: MAIO/2024**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		<b>01/05/24</b>	<b>02/05/24</b>	<b>03/05/24</b>
		<b>FERIADO</b>	Sanduíche de frango e alface	Salada de alface
		<b>FERIADO</b>	Leite com café	Carne suína grelhada
		<b>FERIADO</b>	Banana	Arroz, feijão
		<b>FERIADO</b>		Mamão
		<b>FERIADO</b>	<b>560,5 Kcal</b>	<b>410,2 Kcal</b>
<b>06/05/24</b>	<b>07/05/24</b>	<b>08/05/24</b>	<b>09/05/24</b>	<b>10/05/24</b>
Canja (vagem, cenoura, batata, frango e arroz)	Arroz doce com canela (arroz parbo)	Bolo de abobora/chocolate	Salada de acelga	Salada de alface
Pão (2 fatias)	Maçã	Leite com café	Quirera c/ frango	Mignon suíno grelhado
Abacaxi	<i>Obs. canela dispôr para o aluno se servir.</i>	Banana	Sagu de uva	Aipim assado/margarina
	<i>cozinhar bem o arroz c/ mais água</i>			Arroz/feijão
<b>486,9 Kcal</b>	<b>439,9 Kcal</b>	<b>492,8 Kcal</b>	<b>507,0 Kcal</b>	<b>505,1 Kcal</b>
<b>13/05/24</b>	<b>14/05/24</b>	<b>15/05/24</b>	<b>16/05/24</b>	<b>17/05/24</b>
Salada de acelga	Salada de repolho	Salada de almeirão	logurte de morango	Salada de brócolis
Macarrão à bolonhesa	Quibe de panela c/ c.verde (carne suína)	Risoto de frango/ervilha/milho	Crepioça de forno (tapioca/ovos/queijo)	Frango assado
Laranja	Arroz	Couve refogada	Usar aveia na massa	Arroz, feijão
	Melão	Poncã	Banana	Mamão
<b>445,2 Kcal</b>	<b>406,6 Kcal</b>	<b>432,4 Kcal</b>	<b>404,3 Kcal</b>	<b>438,3 Kcal</b>
<b>20/05/24</b>	<b>21/05/24</b>	<b>22/05/24</b>	<b>23/05/24</b>	<b>24/05/24</b>
Salada de escarola	Mingau de aveia c/ banana	logurte com cereal e aveia	Salada de brócolis	Salada repolho
Farofa de legumes c/ ovos	caramelizada	Banana	Polenta cremosa	Arroz carreteiro (arroz, carne suína, ervilha, cheiro verde)
Limonada	Maçã		Carne moída com molho	Couve refogada
Melão			Poncã	
<b>320,8 Kcal</b>	<b>469,7 Kcal</b>	<b>489,9 Kcal</b>	<b>387,3 Kcal</b>	<b>375,9 Kcal</b>
<b>27/05/24</b>	<b>28/05/24</b>	<b>29/05/24</b>	<b>30/05/24</b>	<b>31/05/24</b>
Sopa de legumes, macarrão, carne e aveia	Salada de cenoura	Salada de alface	<b>FERIADO</b>	<b>Recesso</b>
Pão (2 fatias)	Pão com ovos mexidos	Macarrão com legumes e carne	<b>FERIADO</b>	<b>Recesso</b>
Laranja	Limonada	Banana	<b>FERIADO</b>	<b>Recesso</b>
	Melão		<b>FERIADO</b>	<b>Recesso</b>
<b>375,1 Kcal</b>	<b>493,7 Kcal</b>	<b>571,9 Kcal</b>	<b>FERIADO</b>	<b>Recesso</b>



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**




