



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

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 kcal

31 a 60 anos= 459 kcal

MÊS: MARÇO/2024

Horário das refeições

19:00 às 19:45 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
01/04/24	02/04/23	03/04/23	04/04/24	05/04/24
Leite com cacau	Arroz doce com coco	Risoto c/frango desfiado e ervilhas	Quirera c/ carne suína	Peixe empanado e assado
Pão hot dog c/ovos mexidos	Maçã	Salada de acelga	Salada de beterraba	Arroz, feijão
Melão		Banana	Abacaxi	Aipim cozido
				Salada de brócolis
606,1 Kcal	439,9 Kcal	464,8 Kcal	430,8 Kcal	580,2 Kcal
08/04/24	09/04/24	10/04/24	11/04/24	12/04/24
Frango c/milho verde	Bolo de abóbora/cobertura de cacau	Carne suína grelhada	Vitamina de abacate	Frango grelhado
Macarrão alho e óleo	Leite c/ café	Macarrão alho e óleo	Sanduíche de queijo	Arroz com legumes
Salada de repolho	Maçã	Salada de alface	Mamão	Batata doce
Melão		Banana		Salada beterraba
480,2 Kcal	541,6 Kcal	581,9 Kcal	427,7 Kcal	632,3 Kcal
15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
Polenta cremosa com molho de carne moída de frango	Cereal com iogurte natural	Torta frango c/legumes/queijo	Pão francês c/moída suína	Frango assado (coxa)
Salada de beterraba	Maçã	Sagu de uva	Leite com café	Arroz, feijão
Laranja			Mamão	Farofa ovos c/ couve
				Salada cenoura cozida
375,0 Kcal	282,3 Kcal	449,4 Kcal	480,0 Kcal	517,4 Kcal
22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Quirera com carne suína	Bolo de cacau/cobertura cacau	Iogurte de morango	Mingau aveia c/banana caramelizada	Peixe assado
Salada de pepino	Leite c/ café	Pão c/ frango desfiado e ricota	Biscoito salgado	Arroz, feijão
Melão	Maçã	Mamão	Caqui	Purê de batata
				Salada de couve-flor
387,8 Kcal	541,6 Kcal	405,6 Kcal	546,4 Kcal	625,1 Kcal
29/04/24	30/04/24			
Suco de uva	Sopa de legumes/carne/massa			
Farofa de ovos c/ legumes	Pão (fatia)			
Maçã	Abacaxi			

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

As validade 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
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					

ABRIL 2024		Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
	SEMANA 1	504,3	84,7	20,4	10,1
	SEMANA 2	532,7	83,4	20,3	13,4
	SEMANA 3	420,2	67,2	17,8	9,9
	SEMANA 4	501,3	80,8	20,5	11,6
	SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	489,6	79,0	19,8	11,3	

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