



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

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

**31 a 60 anos= 459 kcal**

**MÊS: JULHO/2024**

**Horário das refeições**

19:00 às 19:45 horas

2ª feira 01/07/24	3ª feira 02/07/24	4ª feira 03/07/24	5ª feira 04/07/24	6ª feira 05/07/24
Arroz doce c/ canela	Salada de repolho	Salada de acelga	Pão c/ ovos mexidos	Frango de panela
Maçã	Polenta cremosa	Quibe de panela	Frapê de coco (leite frio batido com coco)	Macarrão alho/óleo
	Carne moída bovina ao sugo	Arroz		Limonada
	Laranja (½ unidade)	Melão		
<b>439,9 Kcal</b>	<b>353,3 Kcal</b>	<b>405,5 Kcal</b>	<b>515,0 Kcal</b>	<b>479,8 Kcal</b>
08/07/24	09/07/24	10/07/24	11/07/24	12/07/24
<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
15/07/24	16/07/24	17/07/24	18/07/24	19/07/24
<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>HTPC</b>	Salada de acelga	Salada de alface	<b>FERIADO</b>
	<b>HTPC</b>	Sanduíche de carne moída no pão hot dog	Virado de feijão; Arroz	<b>FERIADO</b>
	<b>HTPC</b>	Limonada	Carne moída suína	<b>FERIADO</b>
	<b>HTPC</b>		Couve refogada	<b>FERIADO</b>
	<b>HTPC</b>		Laranja picada	<b>FERIADO</b>
<b>29/07/24</b>	<b>30/07/24</b>	<b>31/07/24</b>	<b>422,3 Kcal</b>	<b>505,0 Kcal</b>
Cereal c/ iogurte morango/aveia	Sopa de legumes (cará, cenoura, batata,vagem, carne, macarrão)	Pizza de tapioca (queijo e frango)		
Maçã	Pão	Suco de maracujá		
	Sagu de leite c/calda caramelo)	Banana		
<b>462,5 Kcal</b>	<b>538,7 Kcal</b>	<b>421,7 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**



Elaine Fernandes Pupo  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103



Aline Gebeluka  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPO

## 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					

JULHO  
2024

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	438,8	70,9	17,1	9,7
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4				
SEMANA 5	474,3	85,2	14,8	8,6
<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>456,6</b>	<b>78,1</b>	<b>16,0</b>	<b>9,1</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