



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		
439,9 Kcal	353,3 Kcal	405,5 Kcal	515,0 Kcal	479,8 Kcal
08/07/24	09/07/24	10/07/24	11/07/24	12/07/24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
15/07/24	16/07/24	17/07/24	18/07/24	19/07/24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
RECESSO ESCOLAR	HTPC	Salada de acelga	Salada de alface	FERIADO
	HTPC	Sanduíche de carne moída no pão hot dog	Virado de feijão; Arroz	FERIADO
	HTPC	Limonada	Carne moída suína	FERIADO
	HTPC		Couve refogada	FERIADO
	HTPC		Laranja picada	FERIADO
29/07/24	30/07/24	31/07/24	422,3 Kcal	505,0 Kcal
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		
462,5 Kcal	538,7 Kcal	421,7 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



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
MÉDIA MENSAL	456,6	78,1	16,0	9,1

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