



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

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 kcal

31 a 60 anos= 459 kcal

MÊS: JUNHO/2024

Horário das refeições

19:00 às 19:45 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
03/06/24	04/06/24	05/06/24	06/06/24	07/06/24
Canja com arroz, cenoura vagem, cheiro verde)	Salada de alface	Arroz doce	Salada de alface	HTPC
Pão (2 fatias)	Quibe de panela com carne frango	Maçã	Polenta c/ molho de frango	HTPC
Suco maracujá	Arroz	<i>Deixar a canela em pó, a disposição para os alunos usarem à gosto</i>	Banana	HTPC
474,0 Kcal	414,4 Kcal	439,9 Kcal	383,5 Kcal	HTPC
10/06/24	11/06/24	12/06/24	13/06/24	14/06/24
Salada de rabanete	Frapê de coco	Salada de brócolis	Leite com café	Salada de beterraba
Macarrão c/ moída de frango	Torta salgada (frango, milho verde)	Quirera com carne suína	Bolo com canela/cobertura creme amido com canela	Frango grelhado
Maçã	Mamão	Banana	Observação: deixar sabor mais acentuado de canela, na massa	Farofa de ovos
				Arroz e feijão
454,9 Kcal	424,3 Kcal	459,7 Kcal	461,3 Kcal	595,9 Kcal
17/06/24	18/06/24	19/06/24	20/06/24	21/06/24
Sopa de legumes/carne/macarrão	Salada de pepino	Sanduíche: pão c/ moída suína/queijo	Crepioca de queijo e carne de frango	Salada de tomate
Pão (2 fatias)	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Chá com limão	desfiado	Viradinho feijão/ Arroz
Laranja	Macarrão com legumes	Mamão	<i>(pode usar junto tapioca/polvilhos)</i>	Mignon suíno grelhado
	Abacaxi		Frapê de coco (servir frio)	Couve refogada
			Banana	Laranja picada
324,4 Kcal	515,7 Kcal	500,3 Kcal	381,5 Kcal	497,2 Kcal
24/06/24	25/06/24	26/06/24	27/06/24	28/06/24
Salada de pepino	Cereal c/ aveia e iogurte morango	Salada de alface	Frapê de amendoim (frio)	Salada de brócolis
Polenta com molho moída bovina	Maçã	Macarrão à bolonhesa	Bolo de abóbora/polvilhado açúcar e canela/pipoca	Arroz e feijão
Laranja		Mamão	Sanduíche: pão com carne moída/ alface	Purê de batata inglesa e salsa
				Carne de panela (isca patinho)
351,2 Kcal	454,6 Kcal	438,0 Kcal	687,9 Kcal	602,1 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



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka - CRN 8 1992



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMPG

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					

JUNHO
2024

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	427,9	78,2	15,3	6,5
SEMANA 3	479,2	74,8	19,8	11,8
SEMANA 4	443,8	79,0	17,8	11,2
SEMANA 5	506,7	77,7	21,5	12,3
MÉDIA MENSAL	464,4	77,4	18,6	10,5

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