



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EJA - (20% das necessidades nutricionais diárias)
VET: 19 a 30 anos= 477 Kcal 31 a 60 anos= 459 Kcal

Horário das refeições

19:00 às 19:45 horas

MÊS: JULHO/2025

2ª feira	3ª feira 01/07/25	4ª feira 02/07/25	5ª feira 03/07/25	6ª feira 04/07/25
	Creme de legumes	Salada de rabanete	Salada de repolho	Salada de cenoura ralada
	Pão	Frango assado	Quibe de panela	Carne moída suína refogada
	Laranja	Macarrão alho e óleo	Arroz	Quirera cremosa
		Melão	Limonada	Sagu de maracujá
	389,98 Kcal	515,46 Kcal	491,88 Kcal	622,74 Kcal
07/07/25	08/07/25	09/07/25	10/07/25	11/07/25
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
14/07/25	15/07/25	16/07/25	17/07/25	18/07/25
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
21/07/25	22/07/25	23/07/25	24/07/25	25/07/25
RECESSO ESCOLAR	Salada de alface	Salada de beterraba	Sopa de feijão (batata, couve, carne	Salada de brócolis
RECESSO ESCOLAR	Sanduíche: carne moída no pão hot dog	Quirera com frango/cheiro verde	macarrão, feijão batido)	Carne (patinho) com batata
RECESSO ESCOLAR	Limonada	Banana	Pão	Arroz, feijão
RECESSO ESCOLAR	Abacaxi		Laranja picada	Melão
	427,27 Kcal	484,21 Kcal	462,17 Kcal	558,24 Kcal
28/07/25	29/07/25	30/07/25	31/07/2025	
Salada de alface e cenoura	Pizza de frango e queijo	Canja de galinha	Bolo de abóbora e coco	
Pão c/ovos mexidos (servir aberto)	Suco de maracujá	Pão	Chá	
Leite com café	Laranja	Banana	Maçã	
Maçã				
418,09 Kcal	346,50 Kcal	547,86 Kcal	352,10 Kcal	

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

RESPONSÁVEL TÉCNICO:

Nutricionista:

Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103

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
2025**

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	505	88,8	21,7	15,1
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4	483,0	76,1	25,9	9,5
SEMANA 5	416,1	73,3	13,6	8,3
MÉDIA MENSAL	468,0	79,4	20,4	11,0

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103



Elaine B. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103