



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: JUNHO/2025

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
02/06/25	03/06/25	04/06/25	05/06/25	06/06/25
Canja de galinha (cenoura, vagem, chuchu, frango, arroz)	Salada de beterraba	Leite com café	Salada de alface	Salada de acelga
Pão	Quibe de panela	Quibe assado (moída bovina)	Polenta c/ moída de frango	Copa lombo assada
Laranja	Arroz	Banana	Sagu c/ suco de maracujá	Viradinho de couve
	Melão			Arroz e feijão
472,66 Kcal	470,91 Kcal	467,96 Kcal	453,07 Kcal	573,03 Kcal
09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Salada de rabanete	Salada de acelga	Salada de alface	Pizza de queijo/frango, tomate (massa pão)	Salada de cenoura
Macarrão à bolonhesa	Farofa de ovos e legumes (cenoura)	Quirera com carne suína	Leite com café	Peixe assado
Laranja	vagem, ovos)	Poncã/Mamão 469,14 Kcal	Banana	Batata ensopada
	Limonada	grupo Cooperas Poncã e Conchas		Arroz e feijão
240,6 Kcal	409,47 Kcal	<i>consome Mamão</i>	531,3 Kcal	534,87 Kcal
16/06/25	17/06/25	18/06/25	19/06/25	20/06/25
Sopa de legumes/carne/macarrão	Salada de escarola	Vitamina de banana/mamão	FERIADO	Salada de repolho
Pão (2 fatias)	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Sanduíche de carne moída suína	FERIADO	Viradinho de feijão; Arroz
Laranja	Macarrão com legumes		FERIADO	Mignon suíno grelhado
	Maçã		FERIADO	Laranja picada
379,46 Kcal	562,44 Kcal	578,20 Kcal	FERIADO	507,19 Kcal
23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/2025
Salada de pepino	Cereal com iogurte e aveia	Salada de alface	Salada de beterraba	Cardápio junino à critério escola
Polenta c/ molho de carne moída	Maçã	Macarrão à bolonhesa	Purê de batata inglesa e salsa	Sugestão: bolo de fubá, frapê de amendoim
Melão		Mamão	Carne de panela	sanduíche de pernil (fazer maionese para
			Abacaxi	colocar sanduíche)
388,46 Kcal	417,03 Kcal	283,65 Kcal	387,23 Kcal	486,59 Kcal
30/06/25				
Pão com ovos mexidos				
(arrumar no prato: pão, ovos, cenoura ralada/ alface)				
Vitamina (banana e mamão/aveia)				
Maçã 530,10 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					

**JUNHO
2025**

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	487,5	86,2	21,6	10,7
SEMANA 2	437,7	75,7	18,0	10,5
SEMANA 3	506,8	82,9	23,6	14,0
SEMANA 4	392,6	53,0	18,0	13,0
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	456,1			

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103