



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

VET: 19 a 30 anos= 477 Kcal

31 a 60 anos= 459 Kcal

MÊS: SETEMBRO/2025

Horário das refeições

19:00 às 19:45 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25
Sopa de legumes (batata, cenoura, Espinafre, repolho, vagem, macarrão)	Cereal com iogurte e aveia	Salada de alface	Salada de tomate	Salada de escarola
Pão (1 fatia)	Maçã	Quirera com carne suína	Quibe assado (moída bovina)	Carne moída bovina com batata
Laranja		Mamão	Limonada	Arroz e feijão
379,46 Kcal	464,35 Kcal	436,74 Kcal	367,92 Kcal	595,52 Kcal
08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25
Arroz doce cremoso	Salada de acelga	Vitamina de banana e aveia	Salada de beterraba	Salada de alface
(usar leite em pó mais concentrado)	Macarrão c/legumes e carne de frango	Pão c/ carne moída suína e queijo	Risoto (milho verde e frango desfiado)	Carne suína grelhada
Maçã	Laranja	Maçã	Banana	Aipim sauté
				Arroz, feijão
427,95 Kcal	508,87 Kcal	698,90 Kcal	468,33 Kcal	554,50 Kcal
15/09/25	16/09/25	17/09/25	18/09/25	19/09/25
	Torta salgada (frango e milho verde)	Leite com canela (quente)	Vitamina de abacate	Salada de alface
Feriado Municipal	Mamão	Bolo de cenoura	Sanduíche de queijo, frango desfiado e	Peixe empanado assado
Aniversário de Ponta Grossa	Limonada	Banana	alface	Brócolis sauté
			Abacaxi	Arroz e feijão
	424,39 Kcal	479,90 Kcal	548,80 Kcal	542,12 Kcal
22/09/25	23/09/25	24/09/25	25/09/25	26/09/05
Canja de galinha (cenoura/vagem/batata)	Suco de maracujá	Frapê de coco	Salada de alface	Salada de cenoura
Pão (1 fatia)	Pizza recheio queijo/frango desfiado	Pão com ovos mexidos	Polenta c/ molho de carne moída bovina	Frango de panela (coxa/sobrecoxa)
Laranja	milho verde/tomate	Banana	Abacaxi	Farofa de couve
	Maçã			Arroz e feijão
472,66 Kcal	378,80 Kcal	503,37 Kcal	401,78 Kcal	716,31 Kcal
29/09/25	30/09/25			
Salada de repolho	Sal. Couve flor			
Macarrão com carne moída suína	Copa lombo assada			
brócolis e cenoura	Farofa de ovos/milho verde/ervilha			
Laranja	Melão			
567,18 Kcal	453,41 Kcal			

Observações:

As validade 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

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
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					

**SETEMBRO
2025**

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	448,9	78,5	19,1	8,9
SEMANA 2	531,7	81,5	23,4	12,9
SEMANA 3	498,8	70,2	23,4	14,6
SEMANA 4	494,6	75,5	21,8	12,3
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	493,5	76,4	21,9	12,2

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103