



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: OUTUBRO/2025

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		01/10/25	02/10/25	03/10/25
		Salada de beterraba	Sanduíche com carne moída bovina	Salada de alface
		Quirera c/ carne moída suína	logurte de morango	Arroz e feijão
		Banana	Mamão	Carne ensopada (coxão mole)
				Batata doce
				Melancia
		540,05 Kcal	447,04 Kcal	612,17 Kcal
06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25
Salada de acelga	Salada de repolho	Crepíoca de forno/	Milk shake de amendoim (leite UHT	Salada de alface
Macarrão c/ carne moída suína	Peixe crocante	carne moída bovina	(gelado, banana, pasta amendoim)	Frango grelhado
Melão	Risoto de legumes (brócolis/cenoura)	Limonada	Sanduíche de frango desfiado e queijo	Farofa de ovos
	Manga	Banana	Bolo de cenoura/chocolate	Arroz e feijão
			Maçã (Evento dia das Crianças)	Melão
535,70 Kcal	453,92	399,92 Kcal	791,63 Kcal	646,51 Kcal
13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25
Salada de escarola/tomate	Salada de repolho	logurte natural /batido leite pó	Salada de beterraba cozida	Salada de cenoura
Farofa de legumes (cenoura, vagem, frango desfiado, milho verde)	Quirera c/ frango/cheiro verde	Sanduíche de carne moída bovina	Macarrão c/legumes e carne suína	Peixe empanado assado (farinha de rosca)
Arroz integral	Sagu de maracujá	queijo mussarela	(cenoura/brócolis)	Batata corada
Laranja		Mamão	Banana	Arroz e feijão
				Melancia
402,23 Kcal	559,87 Kcal	606,56 Kcal	653,51 Kcal	611,92 Kcal
20/10/25	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25
Sopa de legumes/carne)	Vitamina de banana e mamão/aveia	Canjica com coco	Pão c/carne moída bovina	Salada de alface
(batata, cará couve, macarrão)	Bolo de cenoura e chocolate	Maçã	Leite com cacau	Carne frango assada (sobrecoca)
Pão			Banana	Brócolis sauté
Laranja				Arroz e feijão
				Mamão
379,46 Kcal	504,70 Kcal	352,48 Kcal	539,36 Kcal	568,02 Kcal
27/10/25	28/10/25	29/10/25	30/10/25	31/10/25
Recesso Dia do Professor	Dia do Servidor	Salada de repolho	Salada de cenoura	logurte de morango
transferido do dia 15/10	Público	Macarrão alho e óleo	Pizza de frango e queijo	Sanduíche (pão hot dog, carne frango
		Carne moída bovina refogada	Limonada	alface e tomate)
		Laranja	Abacaxi	Melão
		481,73 Kcal	405,69 Kcal	433,99 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					

**OUTUBRO
2025**

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	544,0	78,0	28,0	13,0
SEMANA 3	566,8	84,8	26,1	14,6
SEMANA 4	468,8	72,7	19,5	12,0
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	526,5	78,5	24,5	13,2

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103