



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: AGOSTO/2025

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				1/8/2025
				Salada de alface
				Quirera com carne suína
				Abacaxi
				472,74 Kcal
04/08/25	05/08/25	06/08/25	07/08/25	08/08/25
Sopa de legumes/carne/macarrão e carne bovina	Salada de acelga	Frapê de coco (bater leite frio com coco)	Bolo caseiro/cobertura pasta amendoim/nata	Salada de alface
Pão (1,5 fatia)	Macarrão alho e óleo	Torta salgada/carne moída suína	Leite com café	Arroz, feijão
Laranja	Frango grelhado	Banana	Mamão	Carne moída bovina com batata
	Melão			Limonada
436,96 Kcal	479,86 Kcal	527,18 Kcal	482,70 Kcal	590,42 Kcal
11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Salada de repolho	Salada de escarola	Frapê de amendoim (frio)	Iogurte de morango	Salada de alface
Polenta cremosa	Vaca atolada (carne/mandioca)	<i>Servir frio, bater no liquidificador</i>	Pizza de tapioca/polvilho (recheio)	Copa lombo assada
Carne moída bovina c/molho tomate	Arroz, feijão	Quibe assado (carne moída bovina)	frango desfiado/ milho verde/queijo)	Farofa de brócolis/ arroz/feijão
	Maçã	Banana	Maçã	Abacate (creme com limão)
338,36 Kcal	655,91 Kcal	467,69 Kcal	493,69 Kcal	599,44 Kcal
18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Canja de frango/batata/cenoura	Salada de almeirão	Cereal com iogurte natural/aveia	Leite com café (UHT)	Salada de beterraba
Pão (1 fatia)	Mingau de alho com frango desfiado	Biscoito doce	Pão com ovos mexidos e queijo	Peixe crocante (emanar c/trigo/aveia)
Laranja	Sagu de uva com creme branco	Mamão	Banana	Batata ensopada
	(leite em pó/amido)			Arroz, feijão
415,16 Kcal	461,79 Kcal	445,73 Kcal	594,90 Kcal	533,89 Kcal
25/08/25	26/08/25	27/08/25	28/08/25	29/08/25
Vitamina de frutas e aveia (UHT) (banana, mamão)	Salada de repolho	Salada de alface	Leite com café (UHT)	Salada couve flor
Pão com carne moída bovina	Quirera cremosa/cheiro verde	Macarrão à bolonhesa	Bolo caseiro (abóbora e coco)	Carne de panela
Maçã	Laranja	Banana	Mamão	Batata doce corada
				Arroz, feijão
578,76 Kcal	453,71 Kcal	358,25 Kcal	441,40 Kcal	556,22 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

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					

**AGOSTO
2025**

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	503,4	79,5	22,9	12,0
SEMANA 3	511,0	75,0	22,3	15,4
SEMANA 4	490,3	72,2	22,3	12,8
SEMANA 5	477,7	68,4	23,2	13,8
MÉDIA MENSAL	495,6	73,8	22,7	13,5

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103