



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

VET: 19 a 30 anos= 477 Kcal

31 a 60 anos= 459 Kcal

MÊS: NOVEMBRO/2025

Horário das refeições

19:00 às 19:45 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
Salada de repolho	Salada de pepino	Salada de alface	Leite com cacau	Salada de almeirão ou abobrinha
Quibe de panela	Macarrão c/ alho/óleo e mignon	Quirera cremosa c/ cheiro verde	Bolo caseiro/cenoura	Peixe crocante
Arroz	suíno	Carne moída de frango	Mamão	Purê de batata
Abacaxi	Pudim leite c/ calda de caramelo	Banana		Arroz e feijão
514,22 Kcal	421,63 Kcal	472,81 Kcal	458,40 Kcal	Melancia 700,04 Kcal
10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
Sopa de macarrão c/carne bovina,	Salada de cenoura	Torta salgada (moída bovina, ricota)	Canjica com coco	Salada de couve flor
Cenoura, batata e repolho	Risoto c/ frango desfiado/ervilha	Vitamina de banana	Banana	Rocambole de carne bovina
Pão caseiro fatiado	Melancia			recheado c/ cenoura/carne suína moída e ricota
Laranja				Arroz com lentilha
379,46 Kcal	363,65 Kcal	468,91 Kcal	395,38 Kcal	Mamão 567,10 Kcal
17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
Salada de repolho	Salada de pepino	Cereal com frutas e iogurte		Salada de abobrinha ou rabanete
Polenta c/ molho de carne bovina	Quibe de panela (carne m. bovina)	natural (bater com leite em	FERIADO	Copa lombo assado
Laranja	(antes servir adicionar limão)	pó)	DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	Farofa de ovos
	Arroz e feijão			Arroz e feijão
382,76 Kcal	Melão 603,09 Kcal	420,40 Kcal		Banana 771,82 Kcal
24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
Arroz doce com coco	Salada de repolho	Chá mate	Salada de abobrinha	Salada de escarola
Maçã	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Bolo de cenoura/tapioca	Quirera c/ carne m. frango	Estrogonofe de carne
	Carne moída suína refogada	(tapioca na massa opcional para	Pudim de leite/ calda caramelo e	Batata doce corada
	Laranja	usar saldo estoque)	coco	Arroz e feijão
		Mamão		Banana
351,84 Kcal	530,37 Kcal	278,85 Kcal	560,92 Kcal	733,10 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					

**NOVEMBRO
2025**

	Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	513,4	75,8	22,8	14,2
SEMANA 3	434,9	75,3	17,1	7,8
SEMANA 4	544,5	79,3	24,7	15,1
SEMANA 5	492,8	75,6	19,7	13,5
MÉDIA MENSAL	496,4	76,5	21,1	12,7

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103