

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS ZONA URBANA

19-60 ANOS
PERÍODO PARCIAL - NOTURNO

FEVEREIRO A DEZEMBRO 2022



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE / SEMANA 1 Noturno - 19:00	Salada (2 tipos) Arroz, feijão carioca Farofa (farinha mandioca, óleo, sal) Laranja	Salada (2 tipos) Arroz, feijão preto Omelete de legumes (ovos, cenoura, tomate, cebola) Fruta da época	Pão integral, carne moída ensopada (tomate, extrato, temperos), Suco de uva, Banana	Salada (2 tipos) Macarrão integral Estrogonofe de frango (sassami, extrato, leite, farinha de trigo, margarina, temperos) Mamão	Salada (2 tipos) Polenta, Sobrecoxa de frango ensopada (tomate, extrato, temperos) Maçã
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 456 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 79 g / 68%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 9 g / 20%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 15 g / 12%
LANCHE / SEMANA 2 Noturno - 19:00	Salada (2 tipos) Arroz, feijão preto Purê de batata (batata, margarina, leite) Laranja	Salada (2 tipos), Arroz, feijão carioca, Quibe assado (carne moída, trigo para kibe e temperos) Fruta da época	Salada (2 tipos), Arroz, Filé de tilápia ensopado (tomate, extrato, temperos), Mamão	Salada (2 tipos) Macarrão parafuso, Carne de panela (iscas, extrato, tomate, temperos)	Torta de frango (farinha de trigo, ovos, óleo, sassami, extrato, temperos) Suco de maracujá, açúcar/ Maçã
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 455 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 81g / 70%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 9 g / 18%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 14 g / 12%
LANCHE / SEMANA 3 Noturno - 19:00	Salada (2 tipos) Arroz, feijão carioca Farofa (farinha mandioca, óleo, sal) Laranja	Salada (2 tipos), Arroz, feijão preto, Ovos mexidos com legumes (ovos, água, cenoura) Fruta da época	Pão integral com frango ensopado (sassami, tomate, extrato, temperos) Suco de uva, Mamão	Salada (2 tipos) Macarrão integral Sobrecoxa de frango ensopada (tomate, extrato, temperos) Banana	Salada (2 tipos) Polenta, carne moída ensopada (tomate, extrato, temperos) Maçã
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 472 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 82g / 68%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 10g / 20%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 14g / 12%
LANCHE / SEMANA 4 Noturno - 19:00	Salada (2 tipos) Arroz, feijão preto Purê de batata (batata, margarina, leite) Laranja	Salada (2 tipos), Arroz, feijão carioca, creme de milho (milho, leite, trigo, margarina, cebola) e filé sassami refogado. Fruta da época	Salada (2 tipos) Arroz, Estrogonofe de carne (iscas de carne extrato, leite e farinha de trigo, margarina, temperos) Maçã	Salada (2 tipos) Macarrão à bolonhesa (carne moída, tomate, extrato, temperos) Mamão	Torta de peixe (filé de tilápia, tomate, extrato, farinha de trigo, óleo, ovos, Suco de maracujá, açúcar / Banana
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 440 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 76g / 68%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 8g / 18%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 15g / 14%

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, EM ATENDIMENTO À LEI N°3.896 DE 2016.
AS FRUTAS PODEM SER ALTERADAS EM VIRTUDE DO GRAU DE MADURAÇÃO.

Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10: 0711

Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157