

**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
<b>LANCHE / SEMANA 1</b> 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
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 456 Kcal	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 79 g / 68%	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 9 g / 20%	<b>PROTEÍNA</b> 10% a 15% do VET 15 g / 12%
<b>LANCHE / SEMANA 2</b> 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
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 455 Kcal	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 81g / 70%	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 9 g / 18%	<b>PROTEÍNA</b> 10% a 15% do VET 14 g / 12%
<b>LANCHE / SEMANA 3</b> 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
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 472 Kcal	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 82g / 68%	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 10g / 20%	<b>PROTEÍNA</b> 10% a 15% do VET 14g / 12%
<b>LANCHE / SEMANA 4</b> 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
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 440 Kcal	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 76g / 68%	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 8g / 18%	<b>PROTEÍNA</b> 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 MATURAÇÃO.

*Ana Paula Harmel*  
Ana Paula Harmel  
Nutricionista  
CRN10: 3894

*Luciana Segato*  
Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN10: 0711

*Jeniffer Diniz de Souza*  
Jeniffer Diniz de Souza  
Nutricionista  
CRN10: 3157