Paula Harschbach
CRN8 - 1955
Nutricionista Coordenadora Operacional
Risotolândia Serviços Inteligentes de Alimentação

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Leticia Laureci Bazan
LETICIA LAURECI BAZAN
CRN8 15020
Nutricionista – Supervisora
GRUPO RISOTOLANDA

CARDÁPIO DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) - 19 A 60 ANOS
LANCHE NOTURNO - JUNHO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
		1	2	3	MÉDIA SEMANAL
		Pão de batata com molho de carne moída com cenoura Chá mate (quente)	Risoto de carne com brócolis Banana	Canjica Maçã	Energia (kcal): 452 Carboidrato (g): 67 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 464
6	7	8	9	10	MÉDIA SEMANAL
Macarrão parafuso colorido com carne picada e legumes (chuchu, cenoura) Poncan	Pão de aveia com molho de frango Chá mate (quente)	Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa, cenoura) Maçã	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura) Caqui	SEM AULA	Energia (kcal): 449 Carboidrato (g): 78 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 23 Sódio (mg): 610
13	14	15	16	17	MÉDIA SEMANAL
Pão de centeio com molho de carne moída Chá mate (quente) Ponkan	Risoto de frango e legumes (abobrinha, cenoura) Maçã	Sopa minestra (batata, carne, couve, feijão, macarrão) Banana	FERIADO	RECESSO	Energia (kcal): 443 Carboidrato (g): 75 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 542
20	21	22	23	24	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Pão de aveia com molho de frango Chá mate (quente)	Macarrão gravatinha com molho de frango e legumes (chuchu, cenoura) Ponkan	Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 486 Carboidrato (g): 83 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 7 Proteína (g): 23 Sódio (mg): 573
27	28	29	30		
Polenta com molho de frango e milho Poncan	Pão de centeio com molho de carne moída com cenoura Chá mate (quente)	Sopa de macarrão, batata, cenoura, chuchu e frango Banana	Risoto de carne com abóbora Maçã		

Cardápio elaborado pela nutricionista Larissa Marinho Duarte CRN8 10630
Os cardápios são definidos conforme preceitos básicos da nutrição e orientações da Resolução CD/FNDE nº 06/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.
Os cardápios poderão, eventualmente, sofrer alteração desde que autorizada previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.
Este cardápio estará disponível pelo site: *http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/*