



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

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
1	2	3	4	5	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Quirera com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Banana	Pão de centeio com molho de carne moída com cenoura Chá mate (quente)	Risoto de frango e milho Mamão	Bolo de cenoura Leite com cacau (quente)	Energia (kcal): 566 Carboidrato (g): 94 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 23 Sódio (mg): 664
8	9	10	11	12	MÉDIA SEMANAL
Macarrão parafuso colorido com carne picada e legumes (chuchu, cenoura)	Pão batata com molho de frango Chá mate (quente)	Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Ponkan	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura) Maçã	SEM AULA	Energia (kcal): 479 Carboidrato (g): 77 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 712
15	16	17	18	19	MÉDIA SEMANAL
Pão integral com molho de pernil Chá mate (quente)	Risoto de carne com abóbora Banana	Sopa canja (arroz, batata, cenoura, frango e tomate) Maçã	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (cenoura e chuchu) Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 524 Carboidrato (g): 88 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 577
22	23	24	25	26	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Macarrão parafuso colorido com molho de frango e legumes (chuchu, cenoura) Morgote	Pão de aveia com molho de carne moída Chá mate (quente)	Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa, cenoura) Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 558 Carboidrato (g): 95 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 677
29	30	31			
Polenta com molho bolonhesa e legumes (abobrinha, cenoura, tomate) Maçã	Sanduíche natural de frango Chá mate (quente)	Bolo de fubá Leite com café (quente)			

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Larissa Marinho Duarte CRN8 10630 e Maria Helena Guedes Tetu CRN8 9763

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/>

Paula Hirschbach
CRN8 19955
Nutricionista Coordenadora Operacional
Risolândia - Serviços Inteligentes
de Alimentação

Maria Helena Tetu
Maria Helena Guedes Tetu
Nutricionista CRN8 9763
Secr. Mun. De Educação
Matrícula 22869

Letícia Laureci Bazan
LETÍCIA LAURECI BAZAN
CRN8 15020
Nutricionista - Supervisora
GRUPO RISOTOLANDA