



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 - SETEMBRO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
			1	2	MÉDIA SEMANAL
			Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Arroz doce Banana	Energia (kcal): 639 Carboidrato (g): 112 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 14 Proteína (g): 22 Sódio (mg): 623
5	6	7	8	9	MÉDIA SEMANAL
Quirera com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Maçã	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (cenoura e chuchu) Laranja	FERIADO	Pão nutritivo com molho de frango Chá mate (quente)	SEM AULA	Energia (kcal): 510 Carboidrato (g): 82 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 638
12	13	14	15	16	MÉDIA SEMANAL
Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Maçã	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura) Melancia	Pão de centeio com molho de pernil Chá mate (quente)	Sopa de macarrão, batata, cenoura, chuchu e frango Salada de frutas	SEM AULA	Energia (kcal): 475 Carboidrato (g): 81 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 21 Sódio (mg): 659
19	20	21	22	23	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Macarrão parafuso colorido com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Melão	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): 551 Carboidrato (g): 93 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 683
26	27	28	29	30	MÉDIA SEMANAL
Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, tomate) Maçã	Macarrão parafuso colorido com carne picada e legumes (cenoura e chuchu) Laranja	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura) Banana	Pão integral com molho de carne moída com cenoura Suco de morango	SEM AULA	Energia (kcal): 514 Carboidrato (g): 88 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 25 Sódio (mg): 635

Cardápio elaborado pela nutricionista 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 Harschbach
CRN8 1955
Nutricionista Coordenadora Operacional
Responsável pelos Serviços Inteligentes de Alimentação

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

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