



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 - NOVEMBRO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
	1	2	3	4	MÉDIA SEMANAL
	Purê de batata com molho de frango e legumes (cenoura e abobrinha) Melancia	FERIADO	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (cenoura e chuchu) Laranja	SEM AULA	Energia (kcal): 539 Carboidrato (g): 81 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 28 Sódio (mg): 580
7	8	9	10	11	MÉDIA SEMANAL
Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Maçã	Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Melancia	Pão de batata com molho de pernil Chá mate (gelado)	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Banana	logurte de coco Biscoito integral de chocolate	Energia (kcal): 524 Carboidrato (g): 86 Açúcar adicionado (%): 2% Lipídios (g): 11 Proteína (g): 22 Sódio (mg): 574
14	15	16	17	18	MÉDIA SEMANAL
RECESSO	FERIADO	Risoto de carne com abóbora Maçã	Sanduíche natural de frango Suco de maracujá	SEM AULA	Energia (kcal): 462 Carboidrato (g): 75 Açúcar adicionado (%): 8% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 19 Sódio (mg): 784
21	22	23	24	25	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com carne moída e cenoura Laranja	Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa e cenoura) Maçã	Pão nutritivo com molho de carne moída Chá mate (gelado)	Quirera com molho de pernil e cenoura Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 515 Carboidrato (g): 81 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 11 Proteína (g): 25 Sódio (mg): 625
28	29	30			
Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Maçã	Macarrão parafuso com molho de carne picada e ervilha Laranja	Pão de aveia com molho de frango Chá mate com limão(gelado)			<i>Maria Helena Guedes Tetu</i> Maria Helena Guedes Tetu Nutricionista CRN8 9763 Secr. Mun. De Educação Matrícula 22869

Paula Harschbach
CRN8 1955
Nutricionista Coordenadora Operacional
Responsável pelos Serviços Inteligentes de Alimentação

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/>

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