






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 - OUTUBRO/2022**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
3	4	5	6	7	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
Purê de batata com molho de frango e legumes (cenoura e vagem) Banana	Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Maçã	Pão de batata com molho de frango Chá mate (quente)	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (cenoura e chuchu) Laranja	Bolo de maçã Capuccino (quente)	Energia (kcal): 592 Carboidrato (g): 96 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 25 Sódio (mg): 666
10	11	12	13	14	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa e cenoura) Maçã	<sup>1</sup> Hambúrguer (pão com gergelim, hambúrguer bovino, alface, tomate e queijo) Suco de morango  <sup>2</sup> Polenta com molho bolonhesa e legumes (abobrinha e cenoura) Melancia	FERIADO	<sup>1</sup> Polenta com molho bolonhesa e legumes (abobrinha e cenoura) Melancia  <sup>2</sup> Hambúrguer (pão com gergelim, hambúrguer bovino, alface, tomate e queijo) Suco de morango	SEM AULA	Energia (kcal): 498 Carboidrato (g): 76 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 868
17	18	19	20	21	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Laranja	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Maçã	Pão de centeio com molho de pernil Chá mate com limão (gelado)	Sopa de feijão com macarrão, frango e cenoura Melancia	SEM AULA	Energia (kcal): 451 Carboidrato (g): 73 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 21 Sódio (mg): 571
24	25	26	27	28	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
Risoto de carne com abóbora Melancia	Polenta com molho de frango e milho Laranja	Pão integral com molho de carne moída e cenoura Suco de maracujá	Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 518 Carboidrato (g): 86 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 25 Sódio (mg): 683
31					
Risoto de carne com brócolis Maçã			 Paula Takachi CRN 19235 Nutricionista Coordenadora Operacional Risorotolândia Serviços Inteligentes de Alimentação	 Letícia Laureci Bazan CRN 15020 Nutricionista – Supervisora GRUPO RISOTOLANDA	 Maria Helena Guedes Tetu Nutricionista CRN 9763 Sec. Mun. De Educação Matrícula 22869

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/>

**Escolas lote 1:** Alexandre Bordes, Antonio Nunes R., Castro Alves, Carlos Gomes, Clodoaldo Naumann, Elvira Pilotto, Ernestina Macedo, Eugênia Talamini, Ezaltina Camargo, Genoveva de Brito, Iza deSouza, Irmã Dulce, José de Anchieta, Júlia Wanderley, Leonilda R. Trevisan, Lourdes Bonin, Luiz Singer, Madre Paulina, Maria Robertina T., Mário Flores, Modesto Zaniolo, Narciso Mendes, Olavo Bilac, Olívia Nogueira, Papa Paulo, Pedro Constantino R., Pedro Fuss, Pedro Moro R., Santa Rita e São José

**Escolas lote 2:** Alfredo J. Eichel, Almir Ferraz, Ana Maria Moro D., Ananias Mauad, Angelina de Macedo, Anibal Ribeiro L., Antonio Franco R., Caetano Munhoz R., Celestina S. Fogliatto, CEMITRA, Cleonice B. Fonseca, Divahê da Cruz, Emílio de Menezes, Floresvaldo Meres, Francisco F. Claudino, Francisco Xavier S., Irmã Maria Eufrásia, Jorge Nascimento, Leci Caldeira, Leopoldo Scherner, Lilian Viana, Maria Derocco P., Maria Leni H., N. Sra. Aparecida, Paulo Pimentel, Rosi Marchesini, Pedro Bonk, Sagrado Coração de Maria, Santo Antônio, São Francisco de Assis, Terezinha Toczek