



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 - DEZEMBRO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
			1	2	MÉDIA SEMANAL
			Purê de batata com carne moída e cenoura Melancia Fatiada	SEM AULA	Energia (kcal): 488 Carboidrato (g): 79 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 588
5	6	7	8	9	MÉDIA SEMANAL
Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Pêssego	Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Maçã	Pão de batata com molho de pernil Chá mate (gelado)	Bolo de chocolate Leite com cacau (gelado)	SEM AULA	Energia (kcal): 571 Carboidrato (g): 92 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 549
12	13	14	15	16	MÉDIA SEMANAL
Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Laranja	Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Melão Fatiado	Pão nutritivo com molho de frango Suco de morango	Polenta com molho pernil e cenoura Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 487 Carboidrato (g): 80 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 23 Sódio (mg): 658
19	20	21	22	23	MÉDIA SEMANAL
Macarrão parafuso com molho bolonhesa Melancia Fatiada	Canjica Maçã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Energia (kcal): 593 Carboidrato (g): 103 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 23 Sódio (mg): 364
26	27	28	29	30	
RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	<i>Maria Helena Guedes Tetu</i> Maria Helena Guedes Tetu Nutricionista CRN8 9763 Secr. 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/>

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