



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 - FEVEREIRO/2023

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
		1	2	3	MÉDIA SEMANAL
		RECESSO	RECESSO	RECESSO	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):
6	7	8	9	10	MÉDIA SEMANAL
Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Laranja	Arroz, carne picada e legumes (abóbora e aipim) Mamão	Pão integral com molho de frango Suco de uva	Polenta com molho de pernil e cenoura Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 539 Carboidrato (g): 91 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 25 Sódio (mg): 641
13	14	15	16	17	MÉDIA SEMANAL
Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Pêra	Risoto de frango com milho Melão	Pão de leite com molho de carne moída e cenoura Chá mate (gelado)	Quirera com molho de frango e legumes Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 453 Carboidrato (g): 79 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 7 Proteína (g): 22 Sódio (mg): 549
20	21	22	23	24	MÉDIA SEMANAL
RECESSO	FERIADO	RECESSO	Canjica Banana	SEM AULA	Energia (kcal): 672 Carboidrato (g): 122 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 15 Sódio (mg): 133
27	28				
Risoto de carne com legumes (cenoura, tomate e vagem) Laranja	Purê de batata com molho de frango e legumes (cenoura e vagem) Maçã				 Maria Helena Guedes Tetu Nutricionista CRN8 9763 Secr. Mun. De Educação Matrícula 22869

Paula Harschbach
CRN8 1955
Nutricionista Coordenadora Operacional
Risorotolândia 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 BAZÁN
CRN8 15020
Nutricionista – Supervisora
GRUPO RISOTOLANDA