



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO DO EJA (EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS) - 19 A 60 ANOS
LANCHE NOTURNO - DEZEMBRO/2021


Larissa Marinho Duarte
Nutricionista CRN8 10630
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21749


Alize Amy Vicente
Coordenadora Operacional
Nutricionista CRN8-7454

		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
		01/12/21	02/12/21
		Sopa de arroz, frango, abóbora e batata inglesa Banana	Arroz, carne picada e legumes (aipim, cenoura e tomate) Pêssego
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
06/12/21	07/12/21	08/12/21	09/12/21
Macarrão parafuso integral com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, chuchu e tomate) Mamão	Purê de batata com carne moída e cenoura Melancia	Quirera com molho de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Banana	Leite com cacau Bolo de maçã
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
13/12/21	14/12/21	15/12/21	16/12/21
Macarrão parafuso colorido com molho de carne picada e legumes (abobrinha, cenoura e chuchu) Maçã	Suco de uva Pão de batata com molho de carne moída ao sugo	Polenta com molho de frango e milho Banana	logurte de morango Bolo de chocolate

Os cardápios são definidos por meio de preceitos básicos da nutrição, das normatizações e objetivos estabelecidos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

Este cardápio está disponibilizado no site:

<http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>

Os cardápios poderão, eventualmente, sofrer alteração desde que autorizada previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.

Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
LANCHE NOTURNO - EJA - DEZEMBRO/2021


Larissa Marinho Duarte
 Nutricionista CRN8 10630
 Secr. Mun. de Educação
 Matrícula 21749


THAIS FÉLIX
 CRN_n - 10439
 Nutricionista Supervisora
 GRUPO RISOTOLÂNDIA

		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL			
		01/12/21		02/12/21		SEMANA 1			
		Energia (kcal):	525	Energia (kcal):	643	Energia (kcal):	584		
		Carboidrato (g):	79	Carboidrato (g):	101	Carboidrato (g):	90		
		Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%		
		Lipídios (g):	7	Lipídios (g):	11	Lipídios (g):	9		
		Proteína (g):	38	Proteína (g):	36	Proteína (g):	38		
		Sódio (mg):	876	Sódio (mg):	1244	Sódio (mg):	1060		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
06/12/21		07/12/21		08/12/21		09/12/21		SEMANA 2	
Energia (kcal):	775	Energia (kcal):	499	Energia (kcal):	414	Energia (kcal):	792	Energia (kcal):	620
Carboidrato (g):	124	Carboidrato (g):	106	Carboidrato (g):	51	Carboidrato (g):	134	Carboidrato (g):	104
Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	8%	Açúcar adicionado (%):	2%
Lipídios (g):	13	Lipídios (g):	14	Lipídios (g):	10	Lipídios (g):	18	Lipídios (g):	14
Proteína (g):	54	Proteína (g):	33	Proteína (g):	33	Proteína (g):	19	Proteína (g):	35
Sódio (mg):	718	Sódio (mg):	1131	Sódio (mg):	624	Sódio (mg):	557	Sódio (mg):	758
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
13/12/21		14/12/21		15/12/21		16/12/21		SEMANA 3	
Energia (kcal):	657	Energia (kcal):	482	Energia (kcal):	590	Energia (kcal):	752	Energia (kcal):	620
Carboidrato (g):	117	Carboidrato (g):	74	Carboidrato (g):	92	Carboidrato (g):	144	Carboidrato (g):	107
Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	10%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	2%
Lipídios (g):	9	Lipídios (g):	10	Lipídios (g):	10	Lipídios (g):	12	Lipídios (g):	9
Proteína (g):	35	Proteína (g):	24	Proteína (g):	38	Proteína (g):	14	Proteína (g):	28
Sódio (mg):	963	Sódio (mg):	594	Sódio (mg):	1191	Sódio (mg):	545	Sódio (mg):	823

*Cálculo nutricional baseado no consumo de 400 g da preparação salgada ou sopa, 300 ml da bebida, 2 unidades de pão (100g), 1 porção de bolo (135g) e/ou 1 porção de fruta (1 unidade ou 135 g).