



**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 - NOVEMBRO/2021**

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

SEGUNDA-FEIRA 01/11/21	TERÇA-FEIRA 02/11/21	QUARTA-FEIRA 03/11/21	QUINTA-FEIRA 04/11/21
RECESSO	FERIADO	Sopa Minestra (batata inglesa, carne, couve, espinafre, feijão preto, macarão) Mamão	Risoto integral de carne com abóbora Melancia
SEGUNDA-FEIRA 08/11/21	TERÇA-FEIRA 09/11/21	QUARTA-FEIRA 10/11/21	QUINTA-FEIRA 11/11/21
Suco de uva Macarrão parafuso integral com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, tomate)	Purê de batata com molho de carne moída Mamão	Quirera com molho de frango com legumes (abobrinha, cenoura, tomate) Maçã	Batata doce cozida com iscas de carne e legumes refogados (abobrinha, cenoura) Banana
SEGUNDA-FEIRA 15/11/21	TERÇA-FEIRA 16/11/21	QUARTA-FEIRA 17/11/21	QUINTA-FEIRA 18/11/21
FERIADO	Suco de maracujá Macarrão gravatinha com molho bolonhesa e legumes (abobrinha, cenoura, tomate)	Sopa Camponesa (abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate) Banana	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura, frango, milho verde, tomate, vagem) Melão
SEGUNDA-FEIRA 22/11/21	TERÇA-FEIRA 23/11/21	QUARTA-FEIRA 24/11/21	QUINTA-FEIRA 25/11/21
Macarrão parafuso colorido com carne picada e ervilha Melância	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, tomate) Banana	Suco de morango Pão de batata com molho de carne moída ao sugo	Arroz, iscas de frango e legumes (batata, cenoura, tomate) Maçã
SEGUNDA-FEIRA 29/11/21	TERÇA-FEIRA 30/11/21		
Suco de abacaxi Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (abobrinha, cenoura, tomate)	Polenta com molho de frango e milho Mamão		

s 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 - NOVEMBRO/2021

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

Thais Félix  
THAIS FÉLIX  
CRN8 - 10439  
Nutricionista Supervisora  
GRUPO RISOTOLÂNDIA

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
01/11/21		02/11/21		03/11/21		04/11/21		SEMANA 1	
RECESSO		FERIADO		Energia (kcal):	490	Energia (kcal):	527	Energia (kcal)	508
				Carboidrato (g):	72	Carboidrato (g):	81	Carboidrato (g)	76
				Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%)	0%
				Lipídios (g):	8	Lipídios (g):	9	Lipídios (g)	8
				Proteína (g):	36	Proteína (g):	30	Proteína (g)	33
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
08/11/21		09/11/21		10/11/21		11/11/21		SEMANA 2	
Energia (kcal):	675	Energia (kcal):	639	Energia (kcal):	351	Energia (kcal):	535	Energia (kcal)	646
Carboidrato (g):	113	Carboidrato (g):	98	Carboidrato (g):	32	Carboidrato (g):	67	Carboidrato (g)	77
Açúcar adicionado (%):	7%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%)	2
Lipídios (g):	8	Lipídios (g):	12	Lipídios (g):	11	Lipídios (g):	10	Lipídios (g)	16
Proteína (g):	41	Proteína (g):	30	Proteína (g):	32	Proteína (g):	32	Proteína (g)	42
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
15/11/21		16/11/21		17/11/21		18/11/21		SEMANA 3	
FERIADO		Energia (kcal):	684	Energia (kcal):	747	Energia (kcal):	730	Energia (kcal)	720
		Carboidrato (g):	109	Carboidrato (g):	131	Carboidrato (g):	123	Carboidrato (g)	121
		Açúcar adicionado (%):	7%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%)	2%
		Lipídios (g):	11	Lipídios (g):	7	Lipídios (g):	7	Lipídios (g)	8
		Proteína (g):	36	Proteína (g):	42	Proteína (g):	47	Proteína (g)	39
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
22/11/21		23/11/21		24/11/21		25/11/21		SEMANA 4	
Energia (kcal):	710	Energia (kcal):	500	Energia (kcal):	363	Energia (kcal):	649	Energia (kcal)	555
Carboidrato (g):	119	Carboidrato (g):	71	Carboidrato (g):	45	Carboidrato (g):	92	Carboidrato (g)	82
Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%):	13%	Açúcar adicionado (%):	0%	Açúcar adicionado (%)	3%
Lipídios (g):	11	Lipídios (g):	9	Lipídios (g):	7	Lipídios (g):	9	Lipídios (g)	9
Proteína (g):	40	Proteína (g):	36	Proteína (g):	18	Proteína (g):	47	Proteína (g)	35
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA						MÉDIA SEMANAL	
29/11/21		30/11/21						SEMANA 5	
Energia (kcal):	691	Energia (kcal):	497					Energia (kcal)	594
Carboidrato (g):	105	Carboidrato (g):	68					Carboidrato (g)	86
Açúcar adicionado (%):	7%	Açúcar adicionado (%):	0%					Açúcar adicionado (%)	3%
Lipídios (g):	10	Lipídios (g):	9					Lipídios (g)	10
Proteína (g):	35	Proteína (g):	37					Proteína (g)	36

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