

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO/NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 19 - 60 anos PERÍODO: EJA (20% das necessidades nutricionais diárias)

JUNHO/2021

	2ª FEIRA 21/06/21	3ª FEIRA 22/06/21	4ª FEIRA 23/06/21	5ª FEIRA 24/06/21	5ª FEIRA 25/06/21
Refeição	-Lentilha -Purê de batata inglesa (batata, leite) -Ovo mexido -Beterraba -Bergamota	-Lentilha -Carreteiro de frango -Tomate rodela	-Lentilha -Escondidinho de batata inglesa com moída de frango e molho caseiro de -Tomate rodela -Bergamota	-Lentilha -Arroz colorido (ovo, beterraba ralada ou picada, tempero verde)	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	EJA 19-30 anos	Energia (Kcal) 483	Carboidratos (g) 73	Proteína (g) 18	Lipídios (g) 13
	EJA 31-60 anos	Energia (Kcal) 471	Carboidratos (g) 70	Proteína (g) 17	Lipídios (g) 13

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO/NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 19 - 60 anos PERÍODO: EJA (20% das necessidades nutricionais diárias)

JUNHO/JULHO/2021

	2ª FEIRA 28/06/21	3ª FEIRA 29/06/21	4ª FEIRA 30/06/21	5ª FEIRA 01/07/21	5ª FEIRA 01/07/21
Refeição	-Feijão -Massa com molho caseiro de tomate e atum -Salada -Laranja	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta de frango com molho caseiro de tomate -Salada -Maçã	-Feijão -Massa colorida (alho e óleo, ovo mexido ou picado, tomate picado, tempero verde) -Salada	-Feijão -Polenta -Carne moída com molho caseiro de tomate -Salada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	EJA 19-30 anos	Energia (Kcal) 488	Carboidratos (g) 74	Proteína (g) 17	Lipídios (g) 12
	EJA 31-60 anos	Energia (Kcal) 459	Carboidratos (g) 73	Proteína (g) 16	Lipídios (g) 12

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MÊS JUNHO 2021

* Cardápio sujeito a alterações

** Valores de referência de acordo com a resolução 06 de 08 de maio de 2020/FNDE.

Análise Nutricional (Média Mensal)	Recomendações nutricionais para Idade 6-10 anos	Energia (Kcal) 329	Carboidratos 45-53	Proteínas 8-12	Lipídios 9-13
	Recomendações Nutricionais para Idade 10-15 anos	Energia (Kcal) 473	Carboidratos 65-77	Proteínas 12-18	Lipídios 13-18
	Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)	Energia (Kcal) 477	Carboidratos 66-77	Proteínas 12-18	Lipídios 8-16
	Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)	Energia (Kcal) 459	Carboidratos 63-75	Proteínas 11-17	Lipídios 8-15


Adriano Santana Rech
 Nutricionista
 CRN: 10610


Alice Magalhães Neves
 Nutricionista
 CRN: 10465

