

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-NOTURNO - EJA

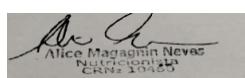
- Cardápio sujeito a alterações.

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

AGOSTO/2021

	2ª FEIRA 02/08	3ª FEIRA 03/08	4ª FEIRA 04/08	5ª FEIRA 05/08	6ª FEIRA 06/08
Refeição	- Feijão - Arroz colorido (ovo mexido/cozido com cenoura ralada com tempero verde) - Laranja *Pré preparo moranga (higienizar,picar,congelar)	- Feijão - Carreteiro de frango - Chuchu	- Feijão - Massa com molho caseiro de tomate e frango - Alface - Maçã	- Feijão - Arroz - Carne moída de frango na moranga amarela refogada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 489	Carboidratos (g) 71	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 13
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 483	Carboidratos (g) 71	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 14

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-NOTURNO - EJA

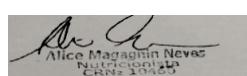
- Cardápio sujeito a alterações.

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

AGOSTO/2021

	2ª FEIRA 09/08	3ª FEIRA 10/08	4ª FEIRA 11/08	5ª FEIRA 12/08	6ª FEIRA 13/08
Refeição	- Feijão - Massa com molho caseiro de tomate e atum - Cenoura ralada - Mamão picado (pode servir em caneca)	- Feijão - Arroz - Moída de frango com molho caseiro de tomate e cenoura picada - Batata doce	- Feijão - Arroz - Molho caseiro de tomate e moída de frango - Tomate rodela - Banana	- Feijão - Arroz - Carne tipo pastel (moída frango, ovo cozido picado, tempero verde) - Beterraba ralada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 527	Carboidratos (g) 74	Proteínas (g) 20	Lipídios (g) 15
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 512	Carboidratos (g) 72	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 15

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-NOTURNO - EJA

- Cardápio sujeito a alterações.

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

AGOSTO/2021

	2ª FEIRA 16/08	3ª FEIRA 17/08	4ª FEIRA 18/08	5ª FEIRA 19/08	
Refeição	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Massa colorida (massa óleo e alho com ovo cozido/mexido com cenoura ralada e tempero verde) - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Carreteiro de cubos de gado - Salada de repolho refogado - Bergamota 	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Arroz - Escondidinho de batata doce com moída de gado - Salada de cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Arroz - Moída de frango com molho caseiro de tomate - Aipim cozido 	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 499	Carboidratos (g) 76	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 13
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 486	Carboidratos (g) 75	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 12

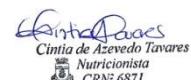
Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-NOTURNO - EJA

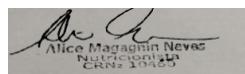
- Cardápio sujeito a alterações.

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

AGOSTO/2021

	2ª FEIRA 23/08	3ª FEIRA 24/08	4ª FEIRA 25/08	5ª FEIRA 26/08	
Refeição	- Feijão/lentilha - Arroz - Ovo mexido/omelete - Repolho roxo - Laranja	- Feijão/lentilha - Arroz - Moída de gado na moranga amarela - Beterraba ralada - Maçã	- Feijão/lentilha - Massa bolonhesa (molho caseiro de tomate com moída de gado) - Salada de cenoura cozida	- Feijão/lentilha - Carreteiro de cubos de gado - Repolho verde ralado	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 480	Carboidratos (g) 70	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 13
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 461	Carboidratos (g) 68	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 13

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Rech
Nutricionista
CRN# 7091D



Cíntia Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN# 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-NOTURNO - EJA

- Cardápio sujeito a alterações.

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

AGOSTO/2021

	2ª FEIRA 30/08	3ª FEIRA 31/08	4ª FEIRA 01/09	5ª FEIRA 02/09	
Refeição	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Arroz colorido (ovo mexido/cozido + tomate picado + tempero verde) - Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Arroz - Estrogonofe de gado - Chuchu picado - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Arroz - Carreteiro de moída de gado - Moranga amarela refogada 	<ul style="list-style-type: none"> - Feijão/lentilha - Arroz - Carne de panela com batata inglesa picada - Cenoura cozida 	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 497	Carboidratos (g) 75	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 13
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 471	Carboidratos (g) 71	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 12

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871

Adriana Inhaja Rech
Nutricionista
CRN 7091

Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

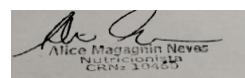
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

* 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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		329	45-53	8-12	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

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves

Nutricionista

CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Rech

Nutricionista

CRN 70910



Cíntia de Azevedo Tavares

Nutricionista

CRN 6871