

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL- NOTURNO - EJA

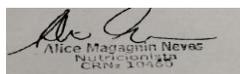
- Cardápio sujeito a alterações.

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

DEZEMBRO/2021

| | 2ª FEIRA 06/12 | 3ª FEIRA 07/12 JANTAR FINAL DE ANO | 4ª FEIRA 08/12 | 5ª FEIRA 09/12 | 6ª FEIRA 10/12 |
|--|--|---|--|--|-------------------------------|
| Refeição | -Feijão -Arroz -Omelete - Repolho ralado - Mamão | -Feijão -Carreteiro de linguiça -Cenoura | -Feijão Arroz -Fricassê de frango -Alface -Abacaxi (com canela, se tiver em estoque) | -Feijão -Arroz -Carne pastel (moída de gado, ovo cozido picado e tempero verde) -Tomate | |
| Análise Nutricional (Média Semanal) | Idade 19-30 anos | Energia (Kcal) 485 | Carboidratos (g) 71 | Proteínas (g) 17 | Lipídios (g) 14 |
| | Idade 31-60 anos | Energia (Kcal) 462 | Carboidratos (g) 68 | Proteínas (g) 16 | Lipídios (g) 14 |

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 7091 D



Cintia 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

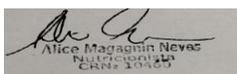
- Cardápio sujeito a alterações.

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

DEZEMBRO/2021

| | 2ª FEIRA 13/12 | 3ª FEIRA 14/12 | 4ª FEIRA 15/12 | 5ª FEIRA 16/12 | 6ª FEIRA 17/12 |
|--|---|--|--|--|-------------------------------|
| Refeição | -Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com tomate -Cenoura - Mamão | <u>“Adaptação”</u> -Feijão -Carreteiro (usar carnes em estoque da escola -Tomate -Maçã | <u>“Adaptação”</u> -Feijão -Carreteiro (usar carnes em estoque da escola) -Saladas (conforme estoque) | <u>“Adaptação conforme estoque”</u> -Feijão -Arroz -Carreteiro (usar as carnes em estoque na escola) OU Macarronese (macarrão com maionese caseira de leite e atum) OU macarrão com molho de tomate e atum -Saladas (conforme estoque) | |
| Análise Nutricional (Média Semanal) | Idade 19-30 anos | Energia (Kcal) 510 | Carboidratos (g) 77 | Proteínas (g) 18 | Lipídios (g) 14 |
| | Idade 31-60 anos | Energia (Kcal) 488 | Carboidratos (g) 74 | Proteínas (g) 16 | Lipídios (g) 14 |

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 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

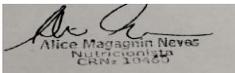
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

* 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) 329 | Carboidratos (g) 45-53 | Proteínas (g) 8-12 | Lipídios (g) 9-13 |
| | Recomendações Nutricionais para Idade 10-15 anos | Energia (Kcal) 473 | Carboidratos (g) 65-77 | Proteínas (g) 12-18 | Lipídios (g) 13-18 |
| | Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja) | Energia (Kcal) 477 | Carboidratos (g) 66-77 | Proteínas (g) 12-18 | Lipídios (g) 8-16 |
| | Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja) | Energia (Kcal) 459 | Carboidratos (g) 63-75 | Proteínas (g) 11-17 | Lipídios (g) 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 Inhaia Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871