

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-EJA

- Cardápio sujeito a alterações.

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

JULHO/2021

	2ª FEIRA 05/07/21	3ª FEIRA 06/07/21	4ª FEIRA 07/07/21	5ª FEIRA 08/07/21	
Refeição	-Feijão -Arroz colorido (ovo mexido + tomate picado+ tempero verde) -Banana	-Feijão -Massa com molho caseiro de tomate e moída de frango -Cenoura	-Feijão -Arroz -Moída de frango com molho caseiro de tomate -Tomate rodela -Maçã	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta com moída de frango e molho caseiro de tomate -Cenoura	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 478	Carboidratos (g) 78	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 12
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 459	Carboidratos (g) 70	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 12

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-EJA

- Cardápio sujeito a alterações.

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

JULHO/2021

	2ª FEIRA 12/07/21	3ª FEIRA 13/07/21	4ª FEIRA 14/07/21	5ª FEIRA 15/07/21	
Refeição	-Feijão -Massa colorida (alho e óleo, ovo mexido/cozido, beterraba ralada) -Laranja	-Lentilha -Arroz -Escondidinho de aipim com carne moída frango e molho caseiro de tomate -Salada	-Feijão -Carreteiro de moída de frango -Beterraba cozida/ralada -Maçã	-Lentilha -Arroz -Carne moída de frango com aipim -Salada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 500	Carboidratos (g) 78	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 12
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 489	Carboidratos (g) 77	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 12

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-EJA

- Cardápio sujeito a alterações.

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

JULHO/2021

	2ª FEIRA 19/07/21	3ª FEIRA 20/07/21	4ª FEIRA 21/07/21	5ª FEIRA 22/07/21	
Refeição	RECESSO				
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-EJA

- Cardápio sujeito a alterações.

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

JULHO/2021

	2ª FEIRA 26/07/21	3ª FEIRA 27/07/21	4ª FEIRA 28/07/21	5ª FEIRA 29/07/21	
Refeição	RECESSO				
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MÊS JULHO 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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
	Recomendações Nutricionais para Idade 10-15 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		329	45-53	8-12	9-13
		473	65-77	12-18	13-18
	Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		477	66-77	12-18	8-16
	Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		459	63-75	11-17	8-15


Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN-70910


Alice Magalhães Neves
 Nutricionista
 CRN-57423