

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)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 01/11	3ª FEIRA 02/11	4ª FEIRA 03/11	5ª FEIRA 04/11	
Refeição	PONTE	FERIADO	-Feijão -Arroz -Macarrone de atum (macarrão, maionese caseira de leite e atum) - Cenoura cozida - Maçã	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Beterraba ralada -Laranja	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 502	Carboidratos (g) 71	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 15
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 482	Carboidratos (g) 71	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 14

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)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 08/11	3ª FEIRA 09/11	4ª FEIRA 10/11	5ª FEIRA 11/11	
Refeição	-Feijão -Arroz colorido (arroz , ovo cozido picado com cenoura ralada) -Tomate -Banana	-Feijão -Arroz -Escondidinho de batata doce com moída de frango e molho caseiro de tomate -Beterraba ralada -Abacaxi	-Feijão -Massa com carne de panela (molho caseiro de tomate e carne de panela) -Couve manteiga refogada	-Feijão -Carreteiro de cubos -Cenoura ralada	REMOTO *enviar moranga do dia 24.11
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 492	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 15
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 463	Carboidratos (g) 72	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 14

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)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 15/11	3ª FEIRA 16/11	4ª FEIRA 17/11	5ª FEIRA 18/11	6ª FEIRA 19/11
Refeição	- FERIADO	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura -Maçã	-Feijão -Arroz -Farofa de carne moída de gado com cebola e couve manteiga refogadas -Alface	- Feijão - Arroz -Estrogonofe de gado -Pepino -Mamão	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 501	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 15
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 486	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 14

**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)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 22/11	3ª FEIRA 23/11	4ª FEIRA 24/11	5ª FEIRA 25/11	6ª FEIRA 26/11
Refeição	-Feijão -Arroz colorido (arroz, ovo cozido picado, tomate picado e orégano) -Chuchu cozido com molho branco caseiro -Laranja	-Feijão - Carreteiro de moída de frango -Cenoura	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Pepino	- Feijão -Carreteiro de carne em cubos -Moranga refogada -Banana	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 538	Carboidratos (g) 78	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 16
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 494	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 15

**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)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 29/11	3ª FEIRA 30/11	4ª FEIRA 01/12 DIA DA SOBREMESA	5ª FEIRA 02/12	5ª FEIRA 03/12
Refeição	-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido com vegetais (ovo picado com cenoura ralada e tomate)-servir como salada -Mamão picado	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com moída de frango e molho caseiro de tomate -Tomate	-Feijão -Massa bolonhesa (massa com molho caseiro de tomate e moída de gado) -Alface - Arroz de leite com canela em pó *sobremesa: pode servir em caneca	-Feijão - Carreteiro de cubos de gado - Couve manteiga refogada -Laranja	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 492	Carboidratos (g) 70	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 16
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 474	Carboidratos (g) 68	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 15

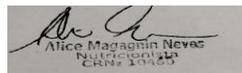
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

* 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



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