

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL- NOTURNO - EJA

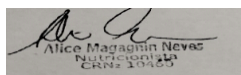
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 04/10	3ª FEIRA 05/10	4ª FEIRA 06/10 COMEMORAÇÃO DIA DAS CRIANÇAS	5ª FEIRA 07/10	
Refeição	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura ralada - Abacaxi fatia	-Feijão -Risoto de frango -Couve manteiga refogada -Banana	-Feijão -Arroz colorido (arroz com ovo cozido picado, salsicha picada e tomate) -Tomate rodela - Cachorro quente (pão massinha s/ gordura trans, molho de tomate caseiro e salsicha picada)	-Feijão -Arroz - Escondidinho de moranga com moída de gado e molho de tomate caseiro - Beterraba cozida picada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia(Kcal) 514	Carboidratos (g) 74	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 16
	Idade 31-60 anos	Energia(Kcal) 500	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 15

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



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

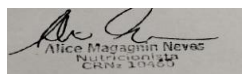
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 11/10	3ª FEIRA 12/10	4ª FEIRA 13/10	5ª FEIRA 14/10	
Refeição	PONTE	FERIADO	-Feijão -Arroz - Ovo cozido picado -Beterraba cozida -Laranja	-Feijão -Arroz - Fricassê (molho branco – farinha trigo, leite e sal-molho caseiro de tomate-tomate, cebola, alho, tempero verde, sal- e cubos de frango) -Cenoura cozida	REMOTO *Higienizar, picar e congelar a moranga do dia 26.10
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia(Kcal) 486	Carboidratos (g) 72	Proteínas (g) 16	Lipídios (g) 14
	Idade 31-60 anos	Energia(Kcal) 480	Carboidratos (g) 72	Proteínas (g) 15	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 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

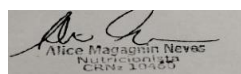
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 18/10	3ª FEIRA 19/10	4ª FEIRA 20/10	5ª FEIRA 21/10	
Refeição	- Feijão - Arroz - Macarroneira com atum (massa com maionese caseira de leite-óleo, leite e sal- e atum) - Pepino - Mamão fatia *Higienizar, picar e congelar a moranga do dia 26.10 *Picar e congelar a banana do milkshake	- Feijão - Arroz - Polenta - Molho caseiro de tomate com cubos de frango - Tomate - Laranja	- Feijão - Arroz - Moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde - Repolho verde ralado - Melão espanhol	- Feijão - Carreteiro de cubos - Cenoura refogada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia(Kcal) 529	Carboidratos (g) 76	Proteínas (g) 18	Lípidios (g) 16
	Idade 31-60 anos	Energia(Kcal)	Carboidratos (g) 74	Proteínas (g) 17	Lípidios (g) 15

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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



Adriana Rech
Nutricionista



Cintia de Azevedo Tavares
Nutricionista

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL- NOTURNO - EJA

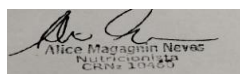
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 25/10	3ª FEIRA 26/10	4ª FEIRA 27/10	5ª FEIRA 28/10	
Refeição	-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com vegetais (ovo picado com cenoura ralada e tomate) -Mamão picado	-Feijão -Risoto de cubos de frango -Moranga refogada -Banana	-Feijão -Massa bolonhesa (massa com molho caseiro de tomate e moída de gado) -Repolho verde ralado	-Feijão -Arroz -Carne de panela com batata inglesa picada - Couve manteiga refogada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia(Kcal) 498	Carboidratos (g) 72	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 15
	Idade 31-60 anos	Energia(Kcal) 471	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



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

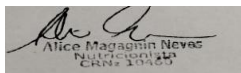
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

* 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) 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 7091D



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871