

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL- NOTURNO - EJA

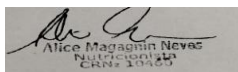
- Cardápio sujeito a alterações.

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

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 06/09	3ª FEIRA 07/09	4ª FEIRA 08/09	5ª FEIRA 09/09	
Refeição	PONTE FERIADO	FERIADO	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura ralada -Laranja Perâ	-Feijão -Arroz -Escondidinho de batata inglesa com moída de gado e molho caseiro de tomate -Tomate -Maçã	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 484	Carboidratos (g) 73	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 13
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 459	Carboidratos (g) 72	Proteínas (g) 15	Lipídios (g) 11

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 DO ENSINO FUNDAMENTAL- NOTURNO - EJA

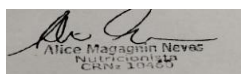
- Cardápio sujeito a alterações.

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

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 13/09	3ª FEIRA 14/09	4ª FEIRA 15/09	5ª FEIRA 16/09	6ª FEIRA 17/09
Refeição	-Feijão -Massa com molho caseiro de tomate e atum -Cenoura cozida -Laranja Perá	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Tomate -Banana	-	-	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 483	Carboidratos (g) 70	Proteínas (g) 19	Lipídios (g) 13
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 468	Carboidratos (g) 69	Proteínas (g) 18	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 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

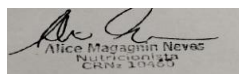
- Cardápio sujeito a alterações.

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

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 20/09	3ª FEIRA 21/09	4ª FEIRA 22/09	5ª FEIRA 23/09	
Refeição	FERIADO	-Feijão -Arroz colorido (ovo cozido/mexido com tomate picado com tempero verde) -Melão Espanhol	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Cenoura ralada com tomate -Maçã	-Feijão -Arroz -Carne de panela c/ batata doce -Cenoura cozida	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 492	Carboidratos (g) 75	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 13
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 466	Carboidratos (g) 71	Proteínas (g) 15	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 Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL- NOTURNO - EJA

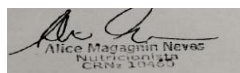
- Cardápio sujeito a alterações.

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

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 27/09	3ª FEIRA 28/09	4ª FEIRA 29/09	5ª FEIRA 30/09	
Refeição	-Feijão -Massa colorida (massa alho e óleo com tomate picado com ovo mexido/cozido picado) - Mamão picado	-Lentilha -Arroz -Fricassê de frango -Cenoura ralada -Banana	-Feijão -Arroz -Carne tipo pastel (moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde) -Tomate rodela	-Lentilha -Massa com frango e molho de tomate -Beterraba ralada	REMOTO
Análise Nutricional (Média Semanal)	Idade 19-30 anos	Energia (Kcal) 480	Carboidratos (g) 72	Proteínas (g) 18	Lipídios (g) 12
	Idade 31-60 anos	Energia (Kcal) 465	Carboidratos (g) 70	Proteínas (g) 17	Lipídios (g) 11

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

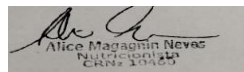
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

* 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 45-53	Proteínas 8-12	Lipídios 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 Inhaia Rech
Nutricionista
CRN: 7091D



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN: 6871