

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

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

MAIO/2023

	2ª FEIRA 01/05	3ª FEIRA 02/05	4ª FEIRA 03/05	5ª FEIRA 04/05	6ª FEIRA 05/05
Almoço e Jantar	FERIADO	-Feijão -Massa com atum e molho caseiro de tomate - Cenoura ralada com tomate	-Feijão - Arroz -Moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde -Alface -Mamão	-Feijão - Carreteiro de frango e molho caseiro de tomate - Chuchu refogado - Banana	-Feijão -Arroz -Hambúrguer caseiro de moída de frango -Tomate com alface

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871

Adriana Rech
NUTRICIONISTA
CRN: 7091

Cíntia Tavares
Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN: 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

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

MAIO/2023

	2ª FEIRA 08/05	3ª FEIRA 09/05	4ª FEIRA 10/05	5ª FEIRA 11/05	6ª FEIRA 12/05
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo cozido picado -Chuchu refogado	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Couve manteiga refogada com cenoura	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Moranga refogada -Maçã	-Feijão - Arroz -Escondidinho de polenta com moída de frango e molho caseiro de tomate - Tomate -Banana	-Feijão -Arroz -Cubos de gado acebolado com molho caseiro de tomate - Cenoura ralada e tomate

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871


Adriana Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

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

MAIO/2023

	2ª FEIRA 15/05	3ª FEIRA 16/05	4ª FEIRA 17/05 Dia da sobremesa	5ª FEIRA 18/05	6ª FEIRA 19/05
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Beterraba ralada ou cozida	-Feijão -Massa com frango e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada ou cozida	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Alface -Arroz de leite -Maçã	-Feijão -Carreteiro de frango -Repolho refogado -Mamão	-Feijão -Arroz -Moída de frango com molho caseiro de tomate -Alface, tomate e cenoura

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871


Adriana Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091 D


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

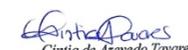
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: PARCIAL E INTEGRAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

MAIO/2023

	2ª FEIRA 22/05	3ª FEIRA 23/05	4ª FEIRA 24/05	5ª FEIRA 25/05	6ª FEIRA 26/05
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Omelete (pode ser feito no forno) -Cenoura cozida ou ralada	- Feijão - Massa com cubos de gado e molho caseiro de tomate - Beterraba cozida ou ralada	- Feijão - Carreteiro de frango - Repolho refogado ou ralado -Laranja	-Feijão - Arroz -Purê de batata inglesa -Carne de panela com molho caseiro de tomate -Alface -Maçã	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Tomate e alface

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091


Cintia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

- Cardápio sujeito a alterações.

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

MAIO/JUNHO/2023

	2ª FEIRA 29/05	3ª FEIRA 30/05	4ª FEIRA 31/05	5ª FEIRA 01/06	6ª FEIRA 02/06
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo cozido picado -Beterraba cozida ou ralada	- Feijão -Arroz -Polenta -Frango com molho caseiro de tomate - Chuchu refogado	- Feijão - Massa com moída de gado e molho caseiro de tomate - Repolho ralado com cenoura -Banana	-Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado -Moranga refogada -Maçã	-Feijão -Arroz -Frango grelhado -Tomate e alface

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂ 6871

Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091 D

Cíntia Tavares
Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 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)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		329	45-53	8-12	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

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN₂ 7091/ Cíntia Tavares – CRN₂6871


Adriana Rech
 NUTRICIONISTA
 CRN: 70915


Cíntia de Azevedo Tavares
 Nutricionista
 CRN: 6871