

**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)**

<b>ABRIL/2023</b>					
	<b>2ª FEIRA 03/04</b>	<b>3ª FEIRA 04/04</b>	<b>4ª FEIRA 05/04</b>	<b>5ª FEIRA 06/04</b>	<b>6ª FEIRA 07/04</b>
<b>Almoço e Jantar</b>	-Feijão -Arroz -Ovo cozido picado -Repolho refogado com tomate picado	-Feijão -Carreteiro de frango -Cenoura ralada ou cozida	-Feijão - Arroz -Estrogonofe de gado -Alface -Banana	-Feijão - Arroz -Massa com frango e molho caseiro de tomate -Mamão	<b>FERIADO</b>

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

  
**Adriana Rech**  
 Nutricionista  
 CRN<sub>2</sub> 7091

  
**Cíntia de Azevedo Tavares**  
 Nutricionista  
 CRN<sub>2</sub> 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)**

**ABRIL/2023**

	<b>2ª FEIRA 10/04</b>	<b>3ª FEIRA 11/04</b>	<b>4ª FEIRA 12/04</b>	<b>5ª FEIRA 13/04</b>	<b>6ª FEIRA 14/04</b>
<b>Almoço e Jantar</b>	-Feijão -Massa com atum e molho caseiro de tomate -Beterraba ralada ou cozida	-Feijão -Massa com frango e molho branco -Moranga refogada	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Milho verde cozido -Mamão	-Feijão - Arroz -Carne de panela com molho caseiro de tomate e batata doce e cenoura - Alface -Maçã	-Feijão -Arroz -Almôndega de frango com molho caseiro de tomate - Alface e tomate

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

  
**Adriana Rech**  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 7091

  
**Cíntia de Azevedo Tavares**  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 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)**

<b>ABRIL/2023</b>					
	<b>2ª FEIRA 17/04</b>	<b>3ª FEIRA 18/04</b>	<b>4ª FEIRA 19/04 Dia da sobremesa</b>	<b>5ª FEIRA 20/04</b>	<b>6ª FEIRA 21/04</b>
<b>Almoço e Jantar</b>	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Chuchu refogado	-Feijão -Arroz -Escondidinho de batata doce com frango e molho caseiro de tomate -Tomate	-Feijão -Massa com cubos de gado e molho caseiro de tomate -Alface -Moranga caramelada -Laranja	-Feijão -Carreteiro de frango - Couve manteiga refogada - Banana	<b>FERIADO</b>

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub> 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 – EJA - NOTURNO**

- Cardápio sujeito a alterações.**

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

**ABRIL/2023**

	<b>2ª FEIRA 24/04</b>	<b>3ª FEIRA 25/04</b>	<b>4ª FEIRA 26/04</b>	<b>5ª FEIRA 27/04</b>	<b>6ª FEIRA 28/04</b>
<b>Almoço e Jantar</b>	-Feijão -Arroz -Omelete (pode ser feito no forno) -Cenoura cozida ou ralada	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Beterraba ralada ou cozida	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Couve chinesa -Maçã	-Feijão -Arroz -Carne de panela com batata inglesa e molho caseiro de tomate -Tomate -Laranja	-Feijão -Carreteiro de frango -Tomate e beterraba

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub> 6871

  
**Adriana Inahau Rech**  
Nutricionista  
CRN-2 7091

  
**Cíntia de Azevedo Tavares**  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 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.**

<b>Análise Nutricional (Média Mensal)</b>	<b>Recomendações nutricionais para Idade 6-10 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> <b>329</b>	<b>Carboidratos</b> <b>45-53</b>	<b>Proteínas</b> <b>8-12</b>	<b>Lipídios</b> <b>9-13</b>
	<b>Recomendações Nutricionais para Idade 10-15 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> <b>473</b>	<b>Carboidratos</b> <b>65-77</b>	<b>Proteínas</b> <b>12-18</b>	<b>Lipídios</b> <b>13-18</b>
	<b>Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> <b>477</b>	<b>Carboidratos</b> <b>66-77</b>	<b>Proteínas</b> <b>12-18</b>	<b>Lipídios</b> <b>8-16</b>
	<b>Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> <b>459</b>	<b>Carboidratos</b> <b>63-75</b>	<b>Proteínas</b> <b>11-17</b>	<b>Lipídios</b> <b>8-15</b>

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN<sub>2</sub> 7091/ Cíntia Tavares – CRN<sub>2</sub>6871

  
Adriana Rech  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 70910

  
Cíntia de Azevedo Tavares  
Nutricionista  
CRN<sub>2</sub> 6871