

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 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 Inhaia Rech  
Nutricionista  
CRN<sup>2</sup> 7091

  
Cíntia de Azevedo Tavares  
Nutricionista  
CRN<sup>2</sup> 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

	2ª FEIRA 10/04	3ª FEIRA 11/04	4ª FEIRA 12/04	5ª FEIRA 13/04	6ª FEIRA 14/04
<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 Inhaia 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

	2ª FEIRA 17/04	3ª FEIRA 18/04	4ª FEIRA 19/04 Dia da sobremesa	5ª FEIRA 20/04	6ª FEIRA 21/04
<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 Inhaia 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

	2ª FEIRA 24/04	3ª FEIRA 25/04	4ª FEIRA 26/04	5ª FEIRA 27/04	6ª FEIRA 28/04
<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 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 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
	Recomendações Nutricionais para Idade 10-15 anos	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		329	45-53	8-12	9-13
		473	65-77	12-18	13-18
	Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		477	66-77	12-18	8-16
	Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		459	63-75	11-17	8-15

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