

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

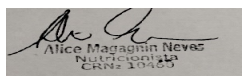
- Cardápio sujeito a alterações.

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

MARÇO/2023

	2ª FEIRA 06/03	3ª FEIRA 07/03	4ª FEIRA 08/03	5ª FEIRA 09/03	6ª FEIRA 10/03
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Macarrone de atum (macarrão, maionese caseira de leite e atum) -Beterraba ralada	-Feijão - Arroz -Escondidinho de batata doce com frango e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada ou cozida com tomate	-Feijão - Arroz -Cubos de gado com ovo cozido picado e tempero verde -Alface -Laranja	-Feijão - Carreteiro de frango - Milho verde cozido -Maçã	-Feijão -Massa com cubos de gado e molho caseiro de tomate -Tomate com alface

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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



Adriana Rech
Nutricionista
CRN2 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN2 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

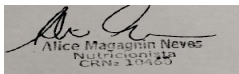
- Cardápio sujeito a alterações.

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

MARÇO/2023

	2ª FEIRA 13/03	3ª FEIRA 14/03	4ª FEIRA 15/03	5ª FEIRA 16/03	6ª FEIRA 17/03
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz - Ovo cozido picado -Tomate	-Feijão - Arroz -Fricassê de frango -Cenoura refogada	-Feijão - Massa com molho caseiro de tomate e moída de gado -Alface com tomate -Mamão	-Feijão - Arroz -Carne de panela com molho caseiro de tomate e batata inglesa e cenoura - Couve manteiga refogada -Laranja	- Feijão -Carreteiro de frango - Tomate

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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

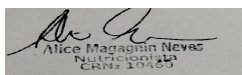
- Cardápio sujeito a alterações.

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

MARÇO/2023

	2ª FEIRA 20/03	3ª FEIRA 21/03	4ª FEIRA 22/03 Dia da sobremesa	5ª FEIRA 23/03	6ª FEIRA 24/03
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido picado -Beterraba cozida ou ralada	-Feijão -Carreteiro de frango -Chuchu refogado	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Cenoura ralada ou cozida -Arroz de leite -Maçã	-Feijão -Massa com cubos de frango e molho caseiro branco - Moranga refogada - Banana	- Feijão - Massa com molho caseiro de tomate e frango - Tomate

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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



Adriana Inhaia 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

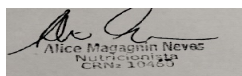
- Cardápio sujeito a alterações.

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

MARÇO/2023

	2ª FEIRA 27/03	3ª FEIRA 28/03	4ª FEIRA 29/03	5ª FEIRA 30/03	6ª FEIRA 31/03
Almoço e Jantar	-Feijão -Arroz -Omelete (pode ser feito no forno) -Chuchu refogado	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com frango -Beterraba ralada	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Milho verde cozido -Mamão	-Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado - Couve manteiga refogada -Laranja	- Feijão - Carreteiro de frango - Tomate

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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


Adriana Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN₂ 6871

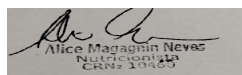
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

* Cardápio 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

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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



Adriana Rech
Nutricionista
CRN2 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN2 6871