

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

**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO/NOTURNO**

- Cardápio sujeito a alterações.

**ZONA: URBANA    FAIXA ETÁRIA: 19 - 60 anos    PERÍODO: EJA (20% das necessidades nutricionais diárias)**

**JUNHO/2021**

	<b>2ª FEIRA 21/06/21</b>	<b>3ª FEIRA 22/06/21</b>	<b>4ª FEIRA 23/06/21</b>	<b>5ª FEIRA 24/06/21</b>	<b>5ª FEIRA 25/06/21</b>
<b>Refeição</b>	-Lentilha -Purê de batata inglesa (batata, leite) -Ovo mexido -Beterraba -Bergamota	-Lentilha -Carreteiro de frango -Tomate rodela	-Lentilha -Escondidinho de batata inglesa com moída de frango e molho caseiro de -Tomate rodela -Bergamota	-Lentilha -Arroz colorido (ovo, beterraba ralada ou picada, tempero verde)	REMOTO
<b>Análise Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>EJA 19-30 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 483	<b>Carboidratos</b> (g) 73	<b>Proteína</b> (g) 18	<b>Lipídios</b> (g) 13
	<b>EJA 31-60 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 471	<b>Carboidratos</b> (g) 70	<b>Proteína</b> (g) 17	<b>Lipídios</b> (g) 13

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

**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL-DIURNO/NOTURNO**

- Cardápio sujeito a alterações.

**ZONA: URBANA    FAIXA ETÁRIA: 19 - 60 anos    PERÍODO: EJA (20% das necessidades nutricionais diárias)**

**JUNHO/JULHO/2021**

	<b>2ª FEIRA 28/06/21</b>	<b>3ª FEIRA 29/06/21</b>	<b>4ª FEIRA 30/06/21</b>	<b>5ª FEIRA 01/07/21</b>	<b>5ª FEIRA 01/07/21</b>
<b>Refeição</b>	-Feijão -Massa com molho caseiro de tomate e atum -Salada -Laranja	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta de frango com molho caseiro de tomate -Salada -Maçã	-Feijão -Massa colorida (alho e óleo, ovo mexido ou picado, tomate picado, tempero verde) -Salada	-Feijão -Polenta -Carne moída com molho caseiro de tomate -Salada	REMOTO
<b>Análise Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>EJA 19-30 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 488	<b>Carboidratos (g)</b> 74	<b>Proteína (g)</b> 17	<b>Lipídios (g)</b> 12
	<b>EJA 31-60 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 459	<b>Carboidratos (g)</b> 73	<b>Proteína (g)</b> 16	<b>Lipídios (g)</b> 12

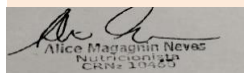
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**MÊS JUNHO 2021**

\* 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

  
**Adriano Santana Rech**  
 Nutricionista  
 CRN: 10610

  
**Alice Magalhães Neves**  
 Nutricionista  
 CRN: 10465

