

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL – EJA - NOTURNO

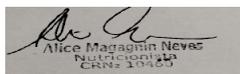
- Cardápio sujeito a alterações.

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

FEVEREIRO/2023

	2ª FEIRA 13/02	3ª FEIRA 14/02	4ª FEIRA 15/02	5ª FEIRA 16/02	6ª FEIRA 17/02
Almoço e Jantar	-	-	-Feijão - Massa com atum e molho caseiro de tomate -Alface com tomate -Abacaxi	-Feijão - Carreteiro de cubos -Cenoura ralada ou cozida -Mamão	-Feijão - Arroz - Moída de frango com ovo cozido picado e tempero verde -Tomate com cenoura -Banana

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



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

FEVEREIRO/2023

	2ª FEIRA 20/02	3ª FEIRA 21/02	4ª FEIRA 22/02 TURNO ÚNICO	5ª FEIRA 23/02	6ª FEIRA 24/02
Almoço e Jantar	PONTE	FERIADO	-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com tomate (opcional: cebola, azeite e vinagre) -Cenoura ralada	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Beterraba ralada	- Feijão -Carreteiro com cubos de frango - Beterraba com cenoura

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves  
Nutricionista  
CRN2 10460

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

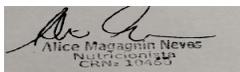
- Cardápio sujeito a alterações.

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

FEVEREIRO/2023

	2ª FEIRA 27/02	3ª FEIRA 28/02	4ª FEIRA 01/03 Dia da sobremesa	5ª FEIRA 02/03	6ª FEIRA 03/03
<b>Almoço e Jantar</b>	-Feijão -Arroz -Ovo mexido picado -Chuchu refogado	-Feijão -Massa com moída de gado e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada ou cozida	-Feijão -Carreteiro de frango -Alface -Salada de frutas (laranja, banana, maçã e suco natural de laranja)**(servir em caneca)	-Feijão -Arroz -Estrogonofe de gado -Moranga refogada - Maçã	- Feijão - Carreteiro de frango - Tomate - Banana

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves  
Nutricionista  
CRN2 10460

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



Adriana Inhaia Rech  
Nutricionista  
CRN2 7091



Cíntia Tavares  
Nutricionista  
CRN2 6871

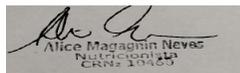
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

\* Cardápio sujeito a alterações

\*\* Valores de referência de acordo com a resolução 06 de 08 de maio de 2020/FNDE.

<b>Análise Nutricional (Média Mensal)</b>	<b>Recomendações nutricionais para Idade 6-10 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
		<b>329</b>	<b>45-53</b>	<b>8-12</b>	<b>9-13</b>
	<b>Recomendações Nutricionais para Idade 10-15 anos</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 473	<b>Carboidratos</b> 65-77	<b>Proteínas</b> 12-18	<b>Lipídios</b> 13-18
	<b>Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 477	<b>Carboidratos</b> 66-77	<b>Proteínas</b> 12-18	<b>Lipídios</b> 8-16
	<b>Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 459	<b>Carboidratos</b> 63-75	<b>Proteínas</b> 11-17	<b>Lipídios</b> 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 Tavares  
Nutricionista  
CRN2 6871