

SECRETARIA (MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RIO AZUL - PARANÁ)		
CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO - Ensino Fundamental	REFERENTE MÊS: Março 2025	
MODALIDADE DE ENSINO - Eja		
ZONA Rural e Urbana	EJA: 19-30 anos	PERÍODO Parcial
TIPO DE ALIMENTAÇÃO: LANCHE		
Nutricionista: Adriane Terezinha Moraes CRN 8 5065		

Necessidades Alimentares - DIABETES					
	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	CHÁ MATE SEM AÇUCAR, BOLACHA INTEGRAL.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO, CARNE BOVINA MUSCULO REFOGADA.
Lanche	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Horário 9:40 e 14:55 e	10/mar	11/mar	12/03/	13/mar	14/mar
	POLENTA, CARNE MOIDA, FEIJAO.	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA DESFIADA, SALADA DE CENOURA .	CHÁ MATE SEM AÇUCAR, BOLACHA INTEGRAL.	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, MUSCULO REFOGADO.	MACARRÃO INTEGRAL COM CARNE SUINA BISTECA REFOGADA, BANANA .
Lanche	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Horário 9:40 e 14:55 e	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar
	CANJIQUINHA COM CARNE MOIDA E FEIJÃO.	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, ABOBRINHA REFOGADA, COXA E SOBRE COXA DESFIADO REFOGADO	CHÁ MATE SEM AÇUCAR, BOLACHA INTEGRAL.	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, MUSCULO DESFIADO REFOGADO, MAÇA .	ARROZ INTEGRAL, COM VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE SUINA BISTECA, SALADA DE TOMATE .
Lanche	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Horário 9:40 e 14:55 e	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar
	MACARRÃO INTEGRAL COM CARNE MOIDA.	RISOTO DE FRANGO (ARROZ INTEGRAL), SALADA DE PEPINO , FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, CARNE SUINA PERNIL REFOGADA E LARANJA .	POLENTA COM CARNE DE FRANGO DESFIADO (MOLHO). FEIJÃO E SALADA DE CHUCHU .	CHÁ MATE SEM AÇUCAR, BOLACHA INTEGRAL. BANANA



William Ribeiro Dos Santos CRN 8 14026

composição nutricional referente ao cardápio do mês:

MODALIDADE: EJA		Composição nutricional (Média semanal)			
SEMANA	DATA	ENERGIA (Kcal)	CHO	PTN	LIP
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30 % do VET
01	03/03 - 07/03	269,91	38g - 58 g	10g-14%	09g-31%
02	10/03 - 14/03	356,41	47g-54%	16g-17%	14g-35%
03	17/03- 21/03	422,95	44g-45%	19g-17%	19g-37%
04	24/03- 28/03	421,44	57g-56%	18g-16	18g-16%



William Ribeiro Dos Santos CRN 8 14026