

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

| Necessidades Alimentares - DIABETES      |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
|  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA  |
|  | 05/mai  | 06/mai   | 07/mai  | 08/mai  | 09/mai  |
| Lanche<br>Horário 9:40 e 14:55 e<br>20 h | POLENTA COM CARNE MOIDA.                                | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO,<br>PEITO DE FRANGO DESFIADO E<br>SALADA DE TOMATE                          | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO,<br>ABOBRINHA REFOGADA, MUSCULO<br>REFOGADO, BANANA      | VIRADO DE FEIJÃO, ARROZ<br>INTEGRAL, PERNIL REFOGADO,<br>LARANJA.                 | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, PURÊ DE<br>BATATA COM COXA E SOBRE COXA<br>MOLHO, SALADA DE PEPINO. |
|  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA  |
|  | 12/mai  | 13/mai   | 14/mai  | 15/mai  | 16/mai  |
| Lanche<br>Horário 9:40 e 14:55 e<br>20 h | CANJIQUINHA COM CARNE<br>MOIDA E FEIJÃO.                | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO,<br>CARNE SUÍNA REFOGADA,<br>SALADA DE TOMATE.                              | CHÁ SEM AÇUCAR COM BOLACHA<br>CREAM INTEGRAL. E MANGA.                          | SOPA DE FRANGO COM (BATATA,<br>CENOURA E CHUCHU). MAÇA                            | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO,<br>MUSCULO DESFIADO, SALADA<br>PEPINO.                              |
|  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA  |
|  | 19/mai  | 20/mai   | 21/mai  | 22/mai  | 23/mai  |
| Lanche<br>Horário 9:40 e 14:55 e<br>20 h | MACARRÃO ESPAGUETE<br>INTEGRAL, CARNE MOIDA<br>REFOGADA | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO,<br>BATATA SAUE REFOGADA COM<br>CENOURA, PEITO FRANGO<br>DESMIADO REFOGADO. | CHÁ SEM AÇUCAR COM BOLACHA<br>INTEGRAL.   | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO,<br>MUSCULO DESFIADO REFOGADO,<br>SALADA DE TOMATE, MANGA. | CANJIQUINHA COM CARNE SUINA<br>BISTECA REFOGADA, SALADA DE<br>PEPINO, BANANA                |
|  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA  |
|  | 26/mai  | 27/mai   | 28/mai  | 29/mai  | 30/mai  |
| Lanche<br>Horário 9:40 e 14:55 e<br>20 h | POLENTA COM CARNE MOIDA E<br>FEIJÃO.                    | CHÁ SEM AÇUCAR COM<br>BOLACHA INTEGRAL.  | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, PERNIL<br>SUINO REFOGADO, SALADA DE<br>CHUCHU E BANANA. | SOPA DE MUSCULO COM<br>(BATATA, CENOURA E<br>ABOBRINHA).                          | RISOTO DE FRANGO COM<br>CENOURA, FEIJÃO E SALADA<br>PEPINO.                                 |



William Ribeiro Dos Santos CRN 8 14026

composição nutricional referente ao cardápio do mês:

| <b>MODALIDADE: EJA</b> |               | <b>Composição nutricional (Média semanal)</b> |                         |                         |                          |
|------------------------|---------------|---|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>SEMANA</b>          | <b>DATA</b>   | <b>ENERGIA (Kcal)</b>                         | <b>CHO</b>              | <b>PTN</b>              | <b>LIP</b>               |
|                        |               |   | <b>55% a 65% do VET</b> | <b>10% a 15% do VET</b> | <b>15% a 30 % do VET</b> |
| 01                     | 03/02 - 07/02 | 476,55  | 64g-53%                 | 20g-17%                 | 20g-37%                  |
| 02                     | 10/02 - 14/02 | 392,39  | 42g-45%                 | 18g-17%                 | 19g-40%                  |
| 03                     | 17/02- 21/02  | 392,59  | 60g-65%                 | 17g-14%                 | 13g-23%                  |
| 04                     | 24/02- 28/02  | 361,53  | 54Gg-60%                | 15g-16%                 | 13g-31%                  |



---

William Ribeiro Dos Santos CRN 8 14026