



CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

MAIO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	2	3	4	5	6
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA
KCAL TOTAL	457	431	366	439	441
	9	10	11	12	13
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUMES REFOGADO	ARROZ CARNE COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ERVILHA SALADA CRUA
KCAL TOTAL	423	610	353	421	441
	16	17	18	19	20
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE LEGUME REFOGADO	PÃO COM CARNE MOÍDA FRUTA E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESMEXADO
KCAL TOTAL	524	447	537	456	322



CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

MAIO / 2022

	23	24	25	26	27
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS SALADA DE ALFACE	ARROZ FRANGO COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	PRÁTICA PEDAGÓGICA
KCAL TOTAL	473	439	518	447	0
	30	31	01/jun	02/jun	03/jun
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA CRUA
KCAL TOTAL	479	450	429	384	463

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.751	448
PROT. (g)	539	22
LIPÍDEOS (g)	267	11
SAT. (g)	78	3
CARB. (g)	1.519	63
FIBRA (g)	139	6
CÁLCIO (mg)	1.247	52
MAGNÉSIO (mg)	1.698	71
FERRO (mg)	75	3
ZINCO (mg)	63	3
RETINOL (mcg)	446	19
VIT. C (mg)	355	15
SÓDIO (mg)	11.685	487
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

Obs.: * Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.

* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativas na composição nutricional.

* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).



CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/05/2022 A 06/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2,134	427
PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	56	11
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	293	59
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	232	46
MAGNÉSIO (mg)	336	67
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	92	18
SÓDIO (mg)	2578	516
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/05/2022 A 13/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2,248	450
PROT. (g)	112	22
LIPÍDEOS (g)	57	11
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	315	63
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	255	51
MAGNÉSIO (mg)	399	80
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	116	23
VIT. C (mg)	47	9
SÓDIO (mg)	2359	472
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/05/2022 A 20/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2,287	457
PROT. (g)	113	23
LIPÍDEOS (g)	59	12
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	322	64
FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	325	65
MAGNÉSIO (mg)	365	73
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	128	26
VIT. C (mg)	69	14
SÓDIO (mg)	2648	530
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/05/2022 A 26/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.877	469
PROT. (g)	92	23
LIPÍDEOS (g)	40	10
SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	276	69
FIBRA (g)	21	5
CÁLCIO (mg)	164	41
MAGNÉSIO (mg)	266	67
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	46	11
VIT. C (mg)	69	17
SÓDIO (mg)	1627	407
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/05/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.205	441
PROT. (g)	112	22
LIPÍDEOS (g)	55	11
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	313	63
FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	271	54
MAGNÉSIO (mg)	332	66
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	78	16
VIT. C (mg)	79	16
SÓDIO (mg)	2472	494
GORD. TRANS (g)	0	0