



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUAÇUÍ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Educação de Jovens e Adultos (EJA)*

ZONA *urbana e rural*

FAIXA ETÁRIA *18 a 30 anos*

PERÍODO *parcial - vespertino*

CARDÁPIO 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA		
Jantar 19:30h	02 col. Servir de arroz 01 concha de feijão 01 col. Servir de omelete de forno com legumes 02 col. Sopa de salada (repolho)	02 col. Servir de arroz 01 concha de feijão 02 col. Servir isca de frango grelhado 02 col. Servir de farofa (farinha de mandioca, ovo, banana frita, cebola) 02 col. Sopa de salada (tomate) Sobremesa: 01 unid. Fruta (banana prata)	02 col. Servir de arroz 01 concha de feijão 02 col. Servir de quibe assado com carne moída 01 col. Servir de abóbora madura cozida 02 col. Sopa de salada (pepino) Sobremesa: 01 Fatia G de fruta (manga)	02 col. Servir de macarrão alho e óleo 01 concha de feijão batido 02 col. Servir de lombo assado 02 col. Salada (tomate e pepino) Sobremesa: 01 unid. Fruta (banana nanica)	01 col. Servir de arroz 01 concha de feijão 02 col. Servir de strogonoff Fake (mandioca, molho de tomate, cebola, alho, frango em cubos) 02 col. Sopa de salada (cenoura) Sobremes: 01 Xícara de salada de fruta		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 35% do VET	
		576,83	G 89,00 % 63,00	g 21,00 % 14,00	g 44,00 % 22,00		
Cleidiane Patrícia de Mello Cabral Nutricionista RT – CRN 20101409			Yris Soroldoni de Souza Nutricionista QT- CRN 23103335				

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS*

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE (APLV)	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos recomendados: Pães e cereais SEM LEITE; Todas as frutas, verduras e legumes; Leite, iogurte e queijos somente a base de soja (substituir o leite por alimento de soja); Qualquer tipo de carne e leguminosas. • Evite: Pães e cereais com leite e derivados. Todas as formas de leite de vaca e preparações com leite e derivados.
INTOLERÂNCIA À LACTOSE	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos recomendados: Pães e cereais sem lactose; Todas as frutas, verduras e legumes; Leite sem lactose, iogurte e queijos de soja; Qualquer tipo de carne e leguminosas. • Evite: Pães e cereais com lactose. Todas as formas de leite de vaca e preparações com leite e derivados.
DIABETES MELLITUS	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos recomendados: Alimentos integrais; Frutas de baixo índice glicêmico; Leite; Sucos, pães, bolos e vitaminas sem açúcar ou com pouco açúcar; Qualquer tipo de carne e leguminosas. • Evite: Frutas com alto índice glicêmico, sucos e outras bebidas açucaradas, bolos com açúcar, etc.
DOENÇA CELÍACA (Intolerância ao glúten)	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos recomendados: Todas as frutas, verduras e legumes; Todos os tipos de leite e derivados; Qualquer tipo de carne e leguminosas. • Evite: Todas as preparações que incluam glúten (pães, vitaminas com aveia, bolos..)

ORIENTAÇÕES:

- ✓ **PRIORIZAREM A UTILIZAÇÃO DOS PRODUTOS QUE ESTÃO COM DATA DE VALIDADE PRÓXIMA.**
- ✓ Dar preferência ao consumo de fruta *in natura*, porém se a escola tiver polpa congelada poderá ofertar em forma de suco conforme prescrito no cardápio;
- ✓ O fornecimento de pão francês será informado previamente pelo Setor de Alimentação Escolar, conforme descrito na tabela acima;
- ✓ A opção proteica de toda segunda é ovo (mexido ou omelete), em falta no estoque, substituir por outra carne (proteína);
- ✓ A instituição que não tiver macarrão espaguete ou goela (padre nosso) pode substituir pelo arroz;
- ✓ Onde estiverem as opções de legumes, verduras e/ou frutas a escola deve utilizar conforme descrito no cardápio e dar prioridade **aos mais perecíveis;**
- ✓ As Saladas devem ser temperadas com azeite, limão e pouco de sal;
- ✓ Não oferecer café aos alunos (café não faz parte da alimentação escolar);
- ✓ **EVITE DESPÉDÍCIO - As saladas e frutas disponíveis em estoque na instituição podem ser consumidas mesmo não constando no cardápio;**
- ✓ Formas de preparo dos alimentos:

- Ovo: mexido, cozido, omelete, com legumes ou misturado no arroz;
 - Frango: cortado em iscas, cubos ou filé ou ensopado;
 - Carne em cubo: cortada em isca, cubinhos, assada, refogada ou ensopada no arroz;
 - Macarrão: ensopado, ao alho e óleo, ao molho, com legumes (utilizar aqueles que tiverem disponível em estoque – mais perecíveis);
 - Canjiquinha: com legumes, carnes, tomate, mista; Deve ser servida somente em dias mais frios como uma opção de caldo pode acrescentar carne, frango, cebolinha, couve etc.
- ✓ **Os Hortifrutis do cardápio podem sofrer alterações devidas á safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento.**
 - ✓ Suco de Polpa: servir conforme prescrito no cardápio e de acordo com disponibilidade em estoque;
 - ✓ **TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERTADOS AOS ALUNOS (O ALUNO NÃO ESCOLHE O QUE COME);**
 - ✓ É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE - RESOLUÇÃO No 06, DE 08 DE 2020.
 - ✓ Qualquer dúvida relacionada a alguma preparação entrar em contato com o Nutricionista responsável;
 - ✓ **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N. 009/2019**

OBSERVAÇÃO: É OBRIGATÓRIO SEGUIR O CARDÁPIO.

SEU DESCUMPRIMENTO É O MESMO QUE DESCUMPRIR A RESOLUÇÃO N° 26, DE 17 DE JUNHO DE 2013 sobre planejamento e cumprimento de cardápio escolar.