



EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA

	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
KIT LANCHE	Pão de hot dog integral com queijo prato e requeijão	Pão de hot dog integral com muçarela e alface	Esfirra de carne com espinafre	Pão de batata com milho, brócolis, muçarela e requeijão	Enroladinho de frango com cenoura e alho poró
	Suco de laranja	Suco de pêssego	Suco de abacaxi	Suco de uva	Suco de maçã
	Banana	Maçã	Doce de banana sem açúcar	Pera	Banana

	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
KIT LANCHE	Pão de hot dog integral com muçarela e presunto	Pão de hot dog integral com queijo minas, tomate e orégano	Empada de frango com rúcula	Esfirra integral de carne com abobrinha	Esfirra integral de escarola com queijo
	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de pêssego	Suco de abacaxi	Suco de uva
	Maçã	Banana	Goiaba	Doce de banana sem açúcar	Banana

	16/12/24	17/12/24	18/12/24	19/12/24	20/12/24
KIT LANCHE	Pão de hot dog integral queijo prato e salsa	NÃO LETIVO	Esfirra de carne com espinafre	NÃO LETIVO	RECESSO ESCOLAR
	Suco de maçã		Suco de goiaba		
	Maçã		Banana		

	23/12/24	24/12/24	25/12/24	26/12/24	27/12/24
KIT LANCHE	RECESSO ESCOLAR				

Obs.: Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 6/2020.



EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)
19 a 30 ANOS

DEZEMBRO/ 2024

Dia	Energia	Macronutrientes (g)			Sódio
	Kcal	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	
02/dez	367,08	13,45	17,55	75,18	332,45
03/dez	458,30	19,07	13,51	66,16	376,70
04/dez	485,70	13,27	8,70	87,55	333,58
05/dez	775,15	20,25	32,63	104,00	428,60
06/dez	423,05	16,89	8,31	69,53	498,08
MÉDIA SEMANAL	501,86	16,58	16,14	80,48	393,88
09/dez	395,25	15,96	8,19	65,58	497,90
10/dez	358,05	15,92	15,55	77,18	308,03
11/dez	428,91	19,56	7,96	70,46	162,10
12/dez	438,90	11,58	6,75	81,05	726,18
13/dez	498,15	17,98	20,00	98,10	664,78
MÉDIA SEMANAL	423,85	16,20	11,69	78,47	589,75
16/dez	434,00	14,88	12,30	66,35	339,00
17/dez	NÃO LETIVO				
18/dez	484,90	13,71	8,71	90,35	322,40
19/dez	NÃO LETIVO				
20/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	459,45	14,29	10,50	78,35	132,28
23/dez	RECESSO ESCOLAR				
24/dez	RECESSO ESCOLAR				
25/dez	RECESSO ESCOLAR				
26/dez	RECESSO ESCOLAR				
27/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

VALORES DE REFERÊNCIA – RESOLUÇÃO Nº20 DE 02 DE DEZEMBRO 2020					
Ensino para Jovens e Adultos 19 a 30 anos (20% das necessidades nutricionais diárias)					
ENSINO JOVENS E ADULTOS 19 A 30 ANOS	Energia	Macronutrientes (g)			Micronutriente (mg)
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Sódio
20% do total das necessidades nutricionais diárias	477,00	15,00	10,00	70,00	300,00
Média diária da alimentação ofertada na escola durante o Mês	462,29	16,04	13,35	79,29	415,82
% de adequação	96,9	106,9	133,5	113,3	138,6

Observações:



**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)
30 a 60 ANOS**

DEZEMBRO/ 2024

Dia	Energia	Macronutrientes (g)			Sódio
	Kcal	Proteínas	Lípidios	Carboidratos	
02/dez	367,08	13,45	17,55	75,18	332,45
03/dez	458,30	19,07	13,51	66,16	376,70
04/dez	485,70	13,27	8,70	87,55	333,58
05/dez	775,15	20,25	32,63	104,00	428,60
06/dez	423,05	16,89	8,31	69,53	498,08
MÉDIA SEMANAL	501,86	16,58	16,14	80,48	393,88
09/dez	395,25	15,96	8,19	65,58	497,90
10/dez	358,05	15,92	15,55	77,18	308,03
11/dez	428,91	19,56	7,96	70,46	162,10
12/dez	438,90	11,58	6,75	81,05	726,18
13/dez	498,15	17,98	20,00	98,10	664,78
MÉDIA SEMANAL	423,85	16,20	11,69	78,47	589,75
16/dez	434,00	14,88	12,30	66,35	339,00
17/dez	NÃO LETIVO				
18/dez	484,90	13,71	8,71	90,35	322,40
19/dez	NÃO LETIVO				
20/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	459,45	14,29	10,50	78,35	132,28
23/dez	RECESSO ESCOLAR				
24/dez	RECESSO ESCOLAR				
25/dez	RECESSO ESCOLAR				
26/dez	RECESSO ESCOLAR				
27/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VALORES DE REFERÊNCIA – RESOLUÇÃO Nº20 DE 02 DE DEZEMBRO 2020					
Ensino para Jovens e Adultos 30 A 60 anos (20% das necessidades nutricionais diárias)					
ENSINO JOVENS E ADULTOS 30 A 60 ANOS	Energia	Macronutrientes (g)			Micronutriente (mg)
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio
20% do total das necessidades nutricionais diárias	459,00	15,00	12,00	70,00	300,00
Média diária da alimentação ofertada na escola durante o Mês	462,29	16,04	13,35	79,29	415,82
% de adequação	100,7	106,9	111,2	113,3	138,6

Observações: