


MECF NDE 1º SEMESTRE		EJA						Oferta: PARCIAL					
Modalidade de ensino:		Etapa de Ensino:	Faixa etária:	Nº de estudantes:	Jornada ampliada:	Dias de atendimento:	Zona:	Horários das refeições:	Refeição servida:				
INÍCIO DA CULTELA REF. JORNADA AMPLIADA		PRÉ-ESCOLA FUNDAMENTAL I FUNDAMENTAL II MÉDIO	5-7 ANOS 8-10 ANOS 11-13 ANOS 14-17 ANOS	15		10	URBANO	09:00/ 15:00	Lanche				
N.º do Cardápio: 1		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE ALFACE E TOMATE								1			
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Doç. simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)
Alface lisa		10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,00	0,42	0,06	0,00	2,14	0,00	10,00
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	0,08	0,82	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	0,06	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	30,00
Frango, coxa e sobrecoxa, sem		80	112,80	0,00	14,16	5,80	2,40	63,80	0,72	6,40	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,00	0,10	0,02	4,16	2,12	0,00	10,00
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,00	49,79	0,21	0,00	1,80	0,00	0,00
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,02	1,48	0,11	0,27	0,81	0,00	0,00
TOTAL			557,52	84,80	26,72	11,56	3,32	915,45	4,09	11,02	7,90	0,00	55,00
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468													
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		EJA											
Nº de Estudante:		15 Dias de Atendimento:			10		Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO: GALINHADA COM CENOURA E FRUTA MELANCIA								1			
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Doç. simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,02	1,48	0,11	0,27	0,81	0,00	0,00
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	0,08	0,82	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,14	0,00	3,00
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,00	0,67	0,04	168,10	1,02	0,00	20,00
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	2,00
Frango, inteiro, com pele		60	135,79	0,00	9,87	10,38	3,12	37,73	0,37	4,20	0,00	0,00	0,00
Melancia		100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,00	0,00	0,23	28,50	6,15	0,00	100,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			513,04	74,21	17,10	15,76	3,98	839,80	1,33	201,26	9,38	0,00	127,00
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468													
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		EJA											
Nº de Estudante:		15 Dias de Atendimento:			10		Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO: MACARRONADA À BOLONHESA COM SUCO DE POLPA DE CAJU E FRUTA MELANCIA								1			
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Doç. simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)
Caju, polpa congelada		30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,00	1,25	0,04	0,00	35,92	0,00	0,00
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	58,03	0,00
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00
Carne moída de 2ª		60	145,20	0,00	14,53	9,25	2,63	36,60	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,07	0,00	0,00
Macarrão trigo com ovos		50	185,28	38,31	5,16	0,99	0,27	7,37	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Melancia		100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,00	0,00	0,23	28,50	6,15	0,00	100,00
TOTAL			465,42	65,70	21,03	13,29	3,35	844,26	2,52	29,29	43,17	58,03	105,00
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468													

MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		EJA											
Nº de Estudante:		15 Dias de Atendimento:			10			Refeição Servida:		Lanche			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
4		ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PAINELA, ABÓBORA REFOGADA E SALADA(ALFACE E REPOLHO) E FRUTA BANANA										1	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras	
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)	
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,00	0,42	0,06	0,00	2,14	0,00	10,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	0,08	0,82	0,54	0,00	0,00	0,00		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,14	0,00	3,00	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	2,00	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	0,05	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	25,00	
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	3,44	40,20	0,91	1,30	0,00	0,00		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1198,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,00	0,10	0,02	4,16	2,12	0,00	10,00	
Tomate, extrato	15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,00	74,69	0,31	0,00	2,70	0,00		
Abóbora, cabotian	10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,01	0,15	0,04	0,00	0,51	0,00	10,00	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	0,00	0,00	0,38	3,21	21,59	0,00	100,00	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,07	0,00		
TOTAL		620,90	109,57	25,61	9,44	4,34	1314,92	4,35	9,47	30,53	0,00	162,00	
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468													
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		EJA											
Nº de Estudante:		15 Dias de Atendimento:			10			Refeição Servida:		Lanche			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
5		SOPA DE CARNE COM LEGUMES (ABÓBORA, BATATA, BETERRABA, CHUCHU E CENOURA)										1	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras	
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)	
Abóbora, cabotian	10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,01	0,15	0,04	0,00	0,51	0,00	10,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00	
Batata inglesa	10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,11	0,00	10,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,14	0,00	3,00	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,00	0,33	0,02	84,00	0,51	0,00	10,00	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	2,00	
Chuchu	10	1,70	0,41	0,07	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	1,06	0,00	10,00	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,07	0,00		
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	2,63	36,60	1,69	0,00	0,00	0,00		
Macarrão trigo com ovos	50	185,28	38,31	5,16	0,99	0,27	7,37	0,46	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,00	49,79	0,21	0,00	1,80	0,00		
TOTAL		403,81	44,96	20,80	15,35	3,67	893,35	2,55	84,86	8,46	0,00	47,00	
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468													
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		EJA											
Nº de Estudante:		15 Dias de Atendimento:			10			Refeição Servida:		Lanche			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
6		ARROZ COM STROGONOFF DE FRANGO E SALADA(REPOLHO E ALFACE)										1	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras	
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	0,08	0,82	0,54	0,00	0,00	0,00		
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,02	1,48	0,11	0,27	0,81	0,00		
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,00	0,42	0,06	0,00	2,14	0,00	10,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	2,00	
Creme de Leite	40	88,59	1,80	0,60	8,99	4,73	20,69	0,12	51,20	0,00	0,00		
Frango, peito, filé	60	103,80	0,00	18,55	2,71	0,66	33,68	0,64	5,40	0,00	0,00		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Repolho branco	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,00	0,36	0,02	0,00	1,87	0,00	10,00	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL		532,91	66,89	25,47	17,07	6,24	856,56	1,52	57,06	6,17	0,00	26,00	
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468													

MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		EJA										
Nº de Estudante:		15 Dias de Atendimento:			10			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS(ARROZ, FEIJÃO E LINGUIÇA MISTA) E SALADA(TOMATE E ALFACE) E FRUTA MELANCIA									Frequência:	
7											1	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	0,08	0,82	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,00	0,42	0,06	0,00	2,14	0,00	10,00
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	2,00
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,07	0,00	0,00
Feijão trepa-pau/ corda	25	30,25	5,08	0,79	0,78	0,13	0,28	0,28	0,03	0,55	0,00	25,00
Linguiça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	7,78	483,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,00	0,00	0,23	28,50	6,15	0,00	100,00
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,00	0,10	0,02	4,16	2,12	0,00	10,00
TOTAL		641,04	79,98	16,25	27,85	8,75	1283,72	1,90	33,48	12,38	0,00	151,00
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468												
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		EJA										
Nº de Estudante:		15 Dias de Atendimento:			10			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO COM SUCO DE POLPA DE ACEROLA E FRUTA MELANCIA									Frequência:	
8											1	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,00	0,38	0,05	0,00	186,97	0,00	0,00
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	58,03	0,00
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00
Frango, peito, filé	60	103,80	0,00	18,55	2,71	0,66	33,68	0,64	5,40	0,00	0,00	0,00
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,07	0,00	0,00
Macarrão trigo com ovos	50		38,31	5,16	0,99	0,27	7,37	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,00	0,00	0,23	28,50	6,15	0,00	100,00
TOTAL		234,35	64,56	25,08	6,70	1,38	840,48	1,48	34,69	194,22	58,03	105,00
Nutricionista responsável: WALLACE CARLOS DE SOUSA CRN 17468												


Dr. Wallace Sousa
 Nutricionista Clínico e Espírita
 CRN 1-17468