

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS
ZONA URBANA - PERÍODO: PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: ADULTOS

NOVEMBRO 2025
1ª SEMANA

	Segunda-feira 03/11	Terça – feira 04/11	Quarta - feira 05/11	Quinta - feira 06/11	Sexta – feira 07/11
Jantar: 21:00h	Polenta com frango (coxa sobrecoxa)	- <u>Macarronada*</u> com carne moída	- Arroz - Feijão - Iscas de carne suína	- Risoto de Frango	- Sopa de Feijão com <u>macarrão*</u> e cenoura
	- Salada de pepino	- Salada de alface	- Salada de chuchu e cenoura cozida	- Repolho ralado	
		- Melancia	- Laranja	- Banana	

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e sublinhado **Legenda: - significa sem restrições**

Alergia ao Ovo	-	Macarrão sem ovos	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	-	Macarrão sem glúten	-	-	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	- Limitar porcionamento polenta	- Limitar porcionamento macarrão	- Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	- Porcionar mais carne e salada	- Limitar porcionamento macarrão

Composição Nutricional (média semanal) 20% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	477 Kcal	99g	24g	7g
			71%	17%	

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) ENSINO DE JOVENS E ADULTOS ZONA URBANA - PERÍODO: PARCIAL FAIXA ETÁRIA: ADULTOS	NOVEMBRO 2025 2ª SEMANA
--	---	---

	Segunda-feira 10/11	Terça – feira 11/11	Quarta - feira 12/11	Quinta - feira 13/11	Sexta – feira 14/11
Jantar: 21:00h	- Macarronada* com carne moída	- Minestra (sopa de feijão com arroz) com legumes, batata e cenoura	- Polenta com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate	- Arroz - Feijão - Carne Suína	- Arroz Carreteiro (acém bovino)
	- Salada de Pepino		- Salada de pepino	- Couve refogada	- Salada de Repolho com cenoura
		- Laranja		- Banana	- Maçã

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e sublinhado

Legenda: - significa sem restrições

Alergia ao Ovo	-	Macarrão sem ovos	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	-	Macarrão sem glúten	-	-	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	-	Porcionar mais carne e limitar porção macarrão	-	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz

Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
20% das Necessidades	Média Semanal	489 Kcal	89g	21g	5g
			73%	17%	10%

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS
ZONA URBANA - PERÍODO: PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: ADULTOS

NOVEMBR 2025
3ª SEMANA

	Segunda-feira 17/11	Terça – feira 18/11	Quarta - feira 19/11	Quinta - feira 20/11	Sexta – feira 21/11
Jantar: 21:00h	- Arroz - Feijão - Farofa de ovos	- <u>Macarrão*</u> com carne moída e cenoura ralada	- Arroz - Carne suína refogada - Mandioca	- FERIADO NACIONAL	- RECESSO
	Salada de abobrinha	- Salada de cenoura e chuchu cozido	- Beterraba cozida		
		- Melancia	- Banana		

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e sublinhado **Legenda: - significa sem restrições**

Alergia ao Ovo	-	-	-	Macarrão sem ovos	-
Glúten/Doença Celíaca	-	-	-	Macarrão sem glúten	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	Limitar 1 porção de macarrão	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porção macar.	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz

Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
20% das Necessidades	Média Semanal	309 Kcal	57g	12g	4g
			44%	9%	7%

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS
ZONA URBANA - PERÍODO: PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: ADULTOS

OUTUBRO 2025
4ª SEMANA

	Segunda-feira 24/11	Terça – feira 25/11	Quarta - feira 26/11	Quinta - feira 27/11	Sexta – feira 28/11
Jantar: 21:00h	- Sopa de feijão com macarrão e legumes	- Carreteiro com acém bovino	- Polenta com frango ao molho (coxa sobrecoxa)	- Arroz - Feijão - Carne suína	- FERIADO MUNICIPAL - EMANCIPAÇÃO DO MUNICÍPIO
		- Salada de Cenoura e chuchu cozido	- Salada de alface e tomate	- Beterraba cozida	
		- Laranja	- Banana	- Maçã	

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e sublinhado **Legenda: - significa sem restrições**

Alergia ao Ovo	- Macarrão sem ovos	-	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	- Macarrão sem glúten	-	-	-	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	- Limitar porção macarrão	Porcionar mais carne e salada	Porcionar mais carne e limitar porção polenta	Porcionar mais carne e salada limitar 1 porção arroz.	

Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
20% das Necessidades	Média Semanal	399 Kcal	72g	18g	4g
			63%	13%	7%

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666