

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


Andressa Wehding Gracioli
Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região
Responsável Técnica Alimentação Escolar

OUTUBRO 2025
1ª SEMANA

	Segunda-feira 06/10	Terça – feira 07/10	Quarta - feira 08/10	Quinta - feira 09/10	Sexta – feira 10/10
Jantar: 21:00h	AMOSTRA PEDAGÓGICA	- <u>Macarrão</u> * com carne moída ao molho e cenoura ralada	- Arroz - Frango ao molho - Salada de Repolho, cenoura e tomate	- Arroz - Feijão - Acém em cubos com batata e abobrinha	- Risoto de Frango - Salada de Repolho
				- Melancia	- Banana
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo	Macarrão sem ovos	Macarrão sem ovos	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	Macarrão sem glúten	Macarrão sem glúten	-	-	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	Limitar porcionamento macarrão	Limitar porcionamento macarrão	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	-	-

Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	521kcal	93g 71%	23g 17%	6g 11%

20% das Necessidades

 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			OUTUBRO 2025 2ª SEMANA		 Andreia Wehling Gracioli Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região Responsável Técnica Alimentação Escolar
	Segunda-feira 13/10	Terça – feira 14/10	Quarta - feira 15/10	Quinta - feira 16/10	Sexta – feira 17/10		
Jantar: 21:00h	- Arroz - Carne moída ao molho	- <u>Macarronada</u> * com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate	Recesso Dia do Professor	- Arroz - Feijão - Carne Suína	- Arroz Carreteiro (acém bovino)		
	- Salada de Pepino	- Salada de Alface		- Couve refogada	- Salada de Repolho com cenoura		
		- Banana		- Laranja	- Maçã		
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES							
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> 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	378kcal	68g	15g	5g
			57%	13%	9%

	Segunda-feira 20/10	Terça – feira 21/10	Quarta - feira 22/10	Quinta - feira 23/10	Sexta – feira 24/10
Jantar: 21:00h	- Macarrão com carne moída e cenoura ralada	- Arroz - Feijão - Carne de Panela (acém)	- Arroz - Iscas de carne suína refogada	- Sopa de Feijão com <u>macarrão</u> * e cenoura	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata)
	Salada de Alface	- Vinagrete (pepino e tomate picado com cebola)	- Beterraba cozida		- Abobrinha refogada
		- Melancia	- Banana	- Laranja	

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	Pão fatiado sem glúten	-	-	Macarrão sem glúten	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	Limitar 1 unid. pão	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)
	Média Semanal	485kcal	83g	22g	7g
			68%	18%	18%

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

OUTUBRO 2025
4ª SEMANA



Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região
Responsável Técnica Alimentação Escolar

	Segunda-feira 27/10	Terça – feira 28/10	Quarta - feira 29/10	Quinta - feira 30/10	Sexta – feira 31/10
Jantar: 21:00h	Recesso Dia do Servidor Público	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura	- Arroz - Feijoada nutritiva (carne suína, cenoura, chuchu, batata)	- Arroz - Escondidinho de mandioca com carne moída ao molho de tomate - Cenoura ralada	- Polenta com Frango desfiado (Coxa Sobrecoxa) ao molho de tomate
			- Salada de Pepino	- Beterraba cozida	- Repolho ralado
		- Laranja	- Banana	- Maçã	
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo	-	-	-	-	-
Glúten/Doença Celíaca	-	-	-	-	-
Intolerância a Lactose	-	-	-	-	-
APLV	-	-	-	-	-
Diabético	-	Porcionar mais carne e limitar 1 porção macarrão	Porcionar mais carne e limitar 1 porção arroz	Porcionar mais carne e limitar 1 porção mandioca	Porcionar mais carne e limitar 1 porção polenta

Composição Nutricional (média semanal)	Média Semanal	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
		373kcal	74g	13g	3g
			63%	11%	6%

20% das Necessidades