



CARDÁPIO H1

QUILOMBOLA

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL
ANDERSON FLÁVIO LINDOSO SANTANA

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
LUIS SÉRGIO SANCHES GOMES PINTO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO
MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)
CRN6: 12525
LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)
CRN6: 8649

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

ORIENTAÇÕES DA NUTRIÇÃO

✓ Os cardápios são elaborados de acordo com a Resolução FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013.

✓ O cardápio **só poderá sofrer alteração**, de qualquer espécie, em razões de *sazonalidade, demanda da escola e/ou custo dos alimentos*. Essas alterações só poderão **ser feitas pelo setor de nutrição da SEDUC/MA**, pois não podem prejudicar o valor nutricional das refeições.

✓ O cardápio deverá **ser afixado no mural da escola** para conhecimento dos alunos e da comunidade escolar e, obrigatoriamente, **constar na Prestação de Contas**.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JANEIRO A DEZEMBRO DE 2016 QUILOMBOLA

1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Achocolatado com batata doce + fruta	Café com leite, Beiju com margarina	Achocolatado com Cuscuz de milho c/ ovos mexidos	Café com leite e bolo de macaxeira	Café com leite, Pão com margarina
LANCHE DA MANHA	Mingau de tapioca com biscoito salgado	Vitamina de banana com bolo de puba	Salada de fruta	Suco de fruta biscoito rosquinha	logurte de fruta com pão
ALMOÇO	Arroz branco e carne cozida com legumes (batata inglesa e abóbora) + feijão + farofa + fruta	Risoto de frango + salada verde (acelga, rúcula, cebola e tomate) + fruta	Arroz de vinagreira com peixe cozido + feijão + farofa + fruta	Arroz de macarrão com isca de carne acebolado salada crua (alface e beterraba ralada) + feijão + farofa	Arroz branco com frango cozido com cenoura e chuchu + fruta
LANCHE DA TARDE	Suco de fruta com torrada	logurte de fruta com biscoito rosquinha	Caldo de ovos	Mingau de macaxeira	Vitamina de maracujá com biscoito salgado
JANTAR	Arroz de cenoura e frango assado com salada verde (alface, pepino e tomate) + feijão + fruta	Arroz branco com torta de carne moída + feijão + salada (cenoura ralada, cheiro verde e tomate) + fruta	Arroz Maria Isabel com ovos + purê de abóbora + fruta	Sopa de legumes e carne com pão francês	
CEIA	Suco de fruta com biscoito maisena	Mingau de aveia	Suco de frutas com biscoito salgado	logurte de frutas	
2ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	logurte de fruta com pão e margarina	Café com leite, cuscuz de milho com ovos mexidos	Café com leite, beiju com margarina	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Café com leite, bolo de tapioca
LANCHE DA MANHA	Suco de fruta com bolo de milho	Mingau de milho com Biscoito maisena	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Salada de frutas	Suco de fruta e Pão com ovo
ALMOÇO	Arroz de couve com frango cozido com batata inglesa + feijão + farofa + fruta	Arroz de Feijão, peixe frito + vinagrete + feijão + fruta	Arroz de abóbora com torta de carne moída e soja texturizada + feijão + salada verde (alface, tomate e pepino) + fruta	Arroz de macarrão com frango assado + salada cozida (chuchu, repolho e cenoura) + fruta	Baião de três (arroz + feijão + carne em cubos) + fruta
LANCHE DA TARDE	Achocolatado com batata doce	Caldo de ovos	Suco de Fruta com biscoito rosquinha	Mingau de aveia + torrada	Vitamina de acerola com biscoito maisena
JANTAR	Macarrão colorido + fruta	Baião de 2 com frango cozido	Arroz de carreteiro e fruta	Risoto de carne moída e fruta	
CEIA	Mingau de aveia	Suco de fruta com biscoito	logurte de frutas	Suco de fruta com macaxeira cozida	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

3ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Café com leite, Beiju com margarina	Café com leite e bolo de batata	Café com leite, pão com ovos	Café com leite, Pão com margarina	Achocolatado com Cuscuz de milho
LANCHE DA MANHA	Vitamina de maracujá com biscoito rosquinha	Achocolatado com batata doce	Suco de Fruta com Biscoito e requeijão	Mingau de tapioca com banana	Suco de fruta com Pão com margarina
ALMOÇO	Arroz branco com isca de carne e cebola + feijão + salada cozida (beterraba e chuchu) + fruta	Arroz de Cenoura com Frango Cozido + Salada Crua (acelga, tomate e cebola) +Farofa + Fruta	Arroz de abóbora com assado de panela + feijão + salada (repolho branco e tomate) + fruta	Arroz de vinagreira com peixe + feijão + farinha	Risoto de frango + suco de fruta
LANCHE DA TARDE	Suco de Fruta e Pão com Ovo	Salada de frutas	Achocolatado com beiju	Vitamina de banana com mamão + biscoito cream cracker	Suco de fruta com batata doce
JANTAR	Arroz branco e feijão tropeiro + fruta	Arroz branco + macarrão + torta de carne moída + fruta	Macarrão delícia + fruta	Arroz de feijão com ovos mexidos + salada (cheiro verde e tomate) + frutas	
CEIA	Mingau de fubá de milho	Achocolatado com torrada	logurte de frutas	Suco de frutas com biscoito	
4ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Bebida Láctea com Pão com requeijão	Café com leite, Torrada com margarina	Café com leite, Cuscuz de milho e Ovos mexidos	Café com leite, Beiju com margarina	Café com leite, Pão com margarina
LANCHE DA MANHA	Achocolatado com batata doce	logurte de Fruta com Pão	Vitamina de goiaba com biscoito salgado	Suco de fruta com pão doce	Achocolatado com cuscuz de arroz
ALMOÇO	Arroz de couve com Frango Cozido + Salada Crua (cenoura e repolho) + fruta	Arroz de vinagreira com Carne Assada e Bobó de Abobora, maxixe e quiabo.	Arroz com frango assado+ Salada Verde (alface, pepino e tomate) + melancia	Arroz de abóbora com carne em cubos + farofa de ovos + feijão + fruta	Arroz de feijão preto com peixe + fruta
LANCHE DA TARDE	Mingau de milho + banana	Caldo de ovos	Achocolatado com biscoito rosquinha	logurte de fruta com pão com margarina	Vitamina de abacate com biscoitocream cracker
JANTAR	Arroz com Picadinho de Carne e Pirão + fruta	Arroz primavera com ovos e fruta	Baião de 3 (arroz + feijão e carne desfiada) e fruta	Arroz de couve e frango cozido + farofa + fruta	
CEIA	Suco de fruta com bolo	Salada de frutas	Achocolatado com biscoito	Mingau de tapioca	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649