



# *CARDÁPIO*

**QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA**


**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)  
CRN6: 15490



**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

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

TALITA REGINA VELOSO RIBEIRO GOMES (Quadro Técnico)

CRN6: 15490

Elaborado pelas Nutricionistas:



- ✓ 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:**



**CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE 2018**  
**QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA**

<b>1ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>DESJEJUM</b>	Café com leite e pão doce e ovo + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Café com leite e <b>macaxeira cozida<sup>4</sup></b> + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Achocolatado com beiju e manteiga + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Café com leite e <b>bolo<sup>2</sup></b>	Café com leite e batata doce + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Café c/ leite, cuscuz de arroz com manteiga
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Vitamina de mesocarpo com biscoito salgado	<b>Suco de fruta<sup>1</sup></b> com biscoito rosquinha	Caldo de ovos	Salada de frutas	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	<b>Suco de fruta<sup>1</sup></b> com biscoito salgado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz de abóbora, feijão, assado de panela, salada cozida (cenoura e batata doce) e farofa	Arroz de vinagreira, peixe cozido com caju, pirão, salada crua (acelga e tomate) e farofa	Arroz branco, feijão com maxixe, macarrão, frango cozido com quiabo, salada crua (alface, espinafre e pepino) e farofa	Arroz de couve, feijão, carne refogada com legumes e farofa	Arroz baião de 2, peixe frito no azeite de coco, maxixada, farofa e laranja	Arroz de macarrão, feijão, <b>carne suína<sup>5</sup> cozida com vinagreira, quiabo e maxixe</b> e salada crua (beterraba ralada e cheiro verde)	Arroz branco, feijão c/ abóbora, frango em cubos acebolado e salada crua (alface, pepino e tomate)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Achocolatado com biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	<b>Suco de fruta<sup>1</sup></b> com biscoito salgado	Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado	Salada de frutas	Caldo de feijão preto	<b>Vitamina de maracujá<sup>3</sup></b> com biscoito doce
<b>JANTAR</b>	Sopa de macarrão, frango e batata doce com pão francês	Arroz Maria Isabel com salada crua (alface, pepino e tomate)	Arroz branco, purê de abóbora, <b>assado de panela de carne suína<sup>5</sup></b> e salada crua (acelga, tomate e cebola)	Arroz branco, pirão, peixe cozido c/ovos e farofa + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Arroz com legumes e carne moída com suco de fruta	Macarrão com sardinha + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Arroz branco, isca de carne acebolada e salada cozida (chuchu e batata doce)
<b>CEIA</b>	<b>Batata doce<sup>4</sup></b>	Leite com biscoito doce	Mingau de mesocarpo	Mingau de tapioca	<b>Macaxeira cozida<sup>4</sup></b>	Leite com biscoito rosquinha	<b>Fruta<sup>1</sup></b>

<sup>1</sup> Tanto a FRUTA como o SUCO DE FRUTA poderá ser escolhido de acordo com a sazonalidade da região.  
<sup>2</sup> O bolo poderá ser de macaxeira, tapioca, puba e milho. Estes sendo ofertados pela Agricultura Familiar.  
<sup>3</sup> Quando necessário, a fruta sugerida no cardápio para a vitamina poderá ser substituída por fruta da época.  
<sup>4</sup> Poderá ser substituído por batata doce, macaxeira cozida ou canjica.  
<sup>5</sup> Carne suína poderá ser substituída por frango ou carne bovina ou peixe.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)  
CRN6: 15490



2ª SEMANA	SEGUDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
<b>DESJEJUM</b>	Café com leite e batata doce + <b>Fruta</b> <sup>1</sup>	Café com leite com pão doce e ovos	Achocolatado com cuscuz de arroz e manteiga	Café com leite com <b>macaxeira cozida</b> <sup>4</sup> + <b>Fruta</b> <sup>1</sup>	Café com leite com pão francês e manteiga + <b>Fruta</b> <sup>1</sup>	Achocolatado com cuscuz de milho e ovos mexidos	Café com leite com <b>bolo</b> <sup>2</sup>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mingau de tapioca	Vitamina de mesocarpo com biscoito salgado	<b>Suco de fruta</b> <sup>1</sup> com biscoito rosquinha	Caldo de frango com abobora	<b>Vitamina de acerola</b> <sup>3</sup> com biscoito doce	Mingau de fubá de milho	<b>Suco de fruta</b> <sup>1</sup> com biscoito salgado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco com carne bovina cozida com mamão verde e legumes e farofa	Arroz de vinagreira, peixe frito e refogado de legumes (cenoura, abobrinha e beterra)	Arroz de macarrão com frango cozido com maxixe e batata doce e salada crua (repolho em tiras e cenoura ralada) e farofa	Arroz branco, feijão com quiabo e maxixe, assado de panela com salada crua (acelga, espinafre e tomate)	Arroz de legumes, feijão, frango ao molho com macaxeira cozida e salada crua (acelga, cebolinha e pepino)	Arroz branco, peixe cozido c/ batata inglesa e pirão + laranja	Arroz de couve, macarrão, feijão, <b>carne suína</b> <sup>5</sup> cozida com <b>legumes</b> e salada crua (alface e tomate)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Arroz doce com canela	<b>Suco de fruta</b> <sup>1</sup> com biscoito doce	Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado	Mingau de mesocarpo com biscoito rosquinha	Achocolatado com biscoito salgado	Vitamina de abacate com biscoito doce	Salada de frutas
<b>JANTAR</b>	Arroz baião de 3 com suco de fruta	Arroz branco, feijão com jongome, <b>carne suína</b> <sup>5</sup> assada e salada crua (alface, cebolinha e pepino)	Sopa de macarrão, carne moída e legumes com pão francês	Arroz de frango com refogado de legumes (maxixe, abóbora e chuchu)	Arroz Maria Isabel com suco de fruta	Arroz de repolho, frango cozido ao leite de coco e farofa	Arroz de macarrão, carne bovina guisada com chuchu e cenoura e salada crua (acelga e beterraba ralada)
<b>CEIA</b>	Mingau de mesocarpo	<b>Batata doce</b> <sup>4</sup>	Leite com biscoito doce	<b>Fruta</b> <sup>1</sup>	<b>Macaxeira cozida</b> <sup>4</sup>	<b>Batata doce</b> <sup>4</sup>	Leite com biscoito rosquinha

<sup>1</sup> Tanto a FRUTA como o SUCO DE FRUTA poderá ser escolhido de acordo com a sazonalidade da região.

<sup>2</sup> O bolo poderá ser de macaxeira, tapioca, puba e milho. Estes sendo ofertados pela Agricultura Familiar.

<sup>3</sup> Quando necessário, a fruta sugerida no cardápio para a vitamina poderá ser substituída por fruta da época.

<sup>4</sup> Poderá ser substituído por batata doce, macaxeira cozida ou canjica.

<sup>5</sup> Carne suína poderá ser substituída por frango ou carne bovina ou peixe.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)  
CRN6: 15490



3ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
<b>DESJEJUM</b>	Café com leite e pão doce e ovos mexidos + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Café com leite e macaxeira cozida + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Mingau de tapioca com pão doce e manteiga + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Café com leite e <b>bolo<sup>2</sup></b>	Café c/ leite, cuscuz de arroz com manteiga + <b>Fruta<sup>1</sup></b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Caldo de feijão preto	Mingau de tapioca com biscoito rosquinha	<b>Suco de fruta<sup>1</sup></b> com biscoito salgado	Vitamina de banana e mamão com biscoito doce	Suco de fruta com biscoito salgado	Salada de frutas	Mingau de milho branco
<b>ALMOÇO</b>	Arroz de vinagreira com peixe cozido com caju e ovos e pirão + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Arroz branco, macarrão, feijão com maxixe, bife de carne acebolada e salada cozida (chuchu e batata doce)	Arroz de cenoura, feijão, <b>assado de carne suína<sup>5</sup></b> , farofa e salada crua (alface, pepino e tomate)	Arroz branco, carne cozida com macaxeira e legumes e farofa + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Arroz de couve, feijão, frango assado e salada cozida (cenoura e abobrinha)	Arroz baião de 2, peixe frito, refogado de maxixe e quiabo e farinha	Arroz branco, feijoada de carne em cubos e legumes, farofa e laranja
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>Suco de fruta<sup>1</sup></b> com farofa de ovos	<b>Vitamina de maracujá<sup>3</sup></b> com biscoito doce	Salada de frutas	<b>Suco de fruta<sup>1</sup></b> com biscoito salgado	Mingau de tapioca com biscoito rosquinha	Caldo de ovos	Achocolatado com batata doce
<b>JANTAR</b>	Arroz branco com torta de carne moída e refogado de legumes (chuchu e abobrinha)	Sopa de feijão, macarrão, frango, legumes e pão francês	Arroz de abóbora, frango cozido e farofa + <b>Fruta<sup>1</sup></b>	Macarrão ao molho de carne moída com salada crua (acelga, rúcula e pepino)	Arroz colorido, <b>carne suína<sup>5</sup> assada acebolada</b> e salada cozida (repolho e beterraba)	Sopa de feijão, macarrão, carne em cubos e legumes com pão doce	Arroz Maria Isabel com suco de fruta
<b>CEIA</b>	<b>Batata doce<sup>4</sup></b>	Leite com biscoito rosquinha	Mingau de fubá de milho	Arroz doce com canela	<b>Fruta<sup>1</sup></b>	<b>Suco de fruta<sup>1</sup></b> com biscoito salgado	Leite com biscoito doce

<sup>1</sup> Tanto a FRUTA como o SUCO DE FRUTA poderá ser escolhido de acordo com a sazonalidade da região.

<sup>2</sup> O bolo poderá ser de macaxeira, tapioca, puba e milho. Estes sendo ofertados pela Agricultura Familiar.

<sup>3</sup> Quando necessário, a fruta sugerida no cardápio para a vitamina poderá ser substituída por fruta da época.

<sup>4</sup> Poderá ser substituído por batata doce, macaxeira cozida ou canjica.

<sup>5</sup> Carne suína poderá ser substituída por frango ou carne bovina ou peixe.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)  
CRN6: 15490



4ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
<b>DESJEJUM</b>	Café com leite e cuscuz de milho com ovos + <b>Fruta</b> <sup>1</sup>	<b>Suco de fruta</b> <sup>1</sup> com pão doce e ovos	Achocolatado com cuscuz de arroz e manteiga	Café com leite com <b>macaxeira cozida</b> <sup>4</sup> + <b>Fruta</b> <sup>1</sup>	Café com leite com pão francês e manteiga + <b>Fruta</b> <sup>1</sup>	Achocolatado com cuscuz de milho e ovos mexidos	Café com leite com <b>bolo</b> <sup>2</sup>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mingau de tapioca	Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado	<b>Suco de fruta</b> <sup>1</sup> com biscoito rosquinha	Caldo de carne moída	<b>Vitamina de acerola</b> <sup>3</sup> com biscoito doce	Mingau de fubá de milho com salgado	Salada de frutas
<b>ALMOÇO</b>	Arroz de frango com refogado de legumes (maxixe, abóbora e chuchu) e farofa	Arroz branco, feijão com abóbora, <b>carne suína</b> <sup>5</sup> cozida com <b>vinagreira, quiabo e maxixe</b> , farofa e salada crua (cenoura ralada com cebolinha)	Arroz baião de 2, peixe frito no azeite de coco, salada crua (cheiro verde, pepino, tomate e cebola) e farofa	Arroz de legumes, feijão, coxa e sobrecoxa assada, salada cozida (abobrinha e batata doce)	Arroz branco, macarrão, carne cozida com legumes e farofa + <b>Fruta</b> <sup>1</sup>	Arroz branco, peixe escabeche, salada crua (alface, cebolinha e tomate) e farofa	Arroz de abóbora, feijão, macarrão, <b>assado de carne suína</b> <sup>5</sup> , salada crua (repolho em tiras e cheiro verde)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Arroz doce com canela	<b>Suco de fruta</b> <sup>1</sup> com biscoito doce	Mingau de mesocarpo	<b>Suco de fruta</b> <sup>1</sup> com biscoito salgado	Achocolatado com batata doce	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Mingau de tapioca com biscoito doce
<b>JANTAR</b>	Arroz baião de 3 com suco de fruta	Arroz de macarrão com frango cozido ao leite de coco e salada crua (acelga e beterraba ralada)	Sopa de feijão, carne moída e legumes com pão francês	Arroz de frango com refogado de legumes (maxixe, abóbora e chuchu)	Arroz branco, feijão com jongome, peixe frito, salada crua (alface, cheiro verde e tomate) e farofa	Arroz de repolho com frango cozido e abobrinha e farofa	Arroz Maria Isabel com suco de fruta
<b>CEIA</b>	Mingau de mesocarpo	<b>Batata doce</b> <sup>4</sup>	Leite com biscoito doce	<b>Fruta</b> <sup>1</sup>	<b>Macaxeira cozida</b> <sup>4</sup>	Mingau de fubá de milho	Leite com biscoito rosquinha

<sup>1</sup> Tanto a FRUTA como o SUCO DE FRUTA poderá ser escolhido de acordo com a sazonalidade da região.

<sup>2</sup> O bolo poderá ser de macaxeira, tapioca, puba e milho. Estes sendo ofertados pela Agricultura Familiar.

<sup>3</sup> Quando necessário, a fruta sugerida no cardápio para a vitamina poderá ser substituída por fruta da época.

<sup>4</sup> Poderá ser substituído por batata doce, macaxeira cozida ou canjica.

<sup>5</sup> Carne suína poderá ser substituída por frango ou carne bovina ou peixe.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)  
CRN6: 15490