



CARDÁPIO

QUILOMBOLA REGULAR

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

CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR



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:

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

CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR



✓ 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

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

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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE 2018
QUILOMBOLA REGULAR

1ª SEMANA	
DIA DA SEMANA	PREPARAÇÃO
SEGUNDA	ACHOCOLATADO COM BEIJU COM MANTEIGA + FRUTA ¹
TERÇA	ARROZ BAIÃO DE 2 COM FRANGO AO MOLHO COM QUIABO
QUARTA	SOPA DE MACARRÃO, FEIJÃO, LEGUMES E CARNE EM CUBOS
QUINTA	VITAMINA DE MESOCARPO COM BISCOITO ROSQUINHA + FRUTA ¹
SEXTA	ARROZ DE ABOBORA, FEIJÃO E OVOS MEXIDOS + FRUTA ¹

2ª SEMANA	
DIA DA SEMANA	PREPARAÇÃO
SEGUNDA	MINGAU DE FUBÁ DE MILHO + FRUTA ¹
TERÇA	ARROZ DE FEIJÃO VERDE COM CARNE EM CUBOS E LEGUMES
QUARTA	FAROFA DE SARDINHA E OVOS COM SUCO DE FRUTA ¹
QUINTA	ARROZ DE COUVE COM FEIJÃO E BIFE DE CARNE ACEBOLADA + FRUTA ¹
SEXTA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA + FRUTA ¹

3ª SEMANA	
DIA DA SEMANA	PREPARAÇÃO
SEGUNDA	ACHOCOLATADO COM CUSCUZ DE MILHO ² + FRUTA ¹
TERÇA	ARROZ BRANCO COM FRANGO AO MOLHO COM MACAXEIRA COZIDA E FAROFA
QUARTA	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM BISCOITO SALGADO + FRUTA ¹
QUINTA	BAIÃO DE 3 + FRUTA ¹
SEXTA	ARROZ DE VINAGREIRA COM CARNE EM CUBOS COZIDA E LEGUMES E ANGU

4ª SEMANA	
DIA DA SEMANA	PREPARAÇÃO
SEGUNDA	ARROZ DE FEIJÃO VERDE COM CARNE MOIDA E SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE
TERÇA	SALADA DE FRUTAS
QUARTA	SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, FRANGO E LEGUMES + FRUTA ¹
QUINTA	SUCO DE FRUTA ¹ COM BOLO ³ + FRUTA ¹
SEXTA	ARROZ DE LEGUMES, FEIJÃO E OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA

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

² Poderá ser substituído por batata doce, macaxeira cozida ou canjica.

³ O bolo poderá ser de macaxeira, tapioca, puba e milho. Estes sendo ofertados pela Agricultura Familiar.

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

CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR