

**CARDÁPIO A**  
**ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)**  
**DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022**



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Ensino Fundamental Séries Finais <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Fundamental Séries Finais <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + Suco de caju	Suco de cajá com pão e carne moída com cenoura+ <b>Abacaxi</b>	Vitamina de banana e mamão com biscoito rosquinha	Arroz fortaleza (arroz, ovos, abóbora, couve) + <b>Laranja</b>	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,56	20	12	73
		103 %	17%	23%	62%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Ensino Fundamental Séries Finais <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Fundamental Séries Finais <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Arroz do sertão (arroz, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango	Macarrão com frango desfiado e salsa e suco de goiaba	Farofa de ovos e cebolinha + <b>Melancia</b>	Arroz de vinagreira, peixe frito e feijão com abóbora	Mingau de tapioca com coco ralado + <b>Banana</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,63	15	10	80
		101%	13%	20%	68%

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Ensino Fundamental Séries Finais <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Fundamental Séries Finais <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Achocolatado com cuscuz com manteiga	Arroz branco, peixe cozido com batata doce e Pirão + <b>Melão</b>	Macarrão ao molho de tomate, salsa e carne moída + <b>Laranja</b>	Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + Suco de Murici	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,41	19	11	75
		101%	16%	21%	63%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Ensino Fundamental Séries Finais <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Fundamental Séries Finais <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30 <b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30 <b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h	Macarronada com carne moída e manjeriço	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Arroz branco, feijoada de carne e couve refogado + <b>Laranja</b>	Galinhada e salada crua (repolho e rúcula) + <b>Maçã</b>	Caldo de ovos com cebolinha + pão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,24	16	12	75
		100%	13%	23%	64%

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164