



**CARDÁPIO A - INDÍGENA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN: 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)
CRN6: 12525

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Macarronada de sardinha com cebolinha e cenoura ralada + laranja	Galinhada com abóbora, salada crua de alface e tomate, farinha amarela + suco de goiaba	Café com leite, cuscuz de milho e ovos mexidos com cebola e tomate + melão	Arroz com abóbora e vinagreira, frango cozido com couve, salada crua de repolho e cheiro-verde + suco de caju	Arroz branco, feijoada com carne suína em cubos, farofa de cebolinha e couve + melancia
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		815,28	129g	31g	19g
			63%	15%	21%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa de feijão, isca de carne bovina com pimentão e cebola + suco de maracujá	Arroz com cenoura, peixe cozido, pirão com vinagreira + melancia	Vitamina de mamão e melancia com biscoito salgado	Sopa de feijão, frango e legumes (cenoura, chuchu e maxixe) + banana	Suco de caju com cuscuz de arroz, ovos mexidos + mamão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		815,38	119g	35g	24g
			59%	17%	27%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Leite batido com achocolatado e pão de forma com ovos mexidos + laranja	Arroz de Maria Isabel com vinagreira (arroz, carne bovina em cubos e vinagreira + suco de acerola	Vitamina de abacate com bolo de milho	Farofa de frango em cubos, couve e cenoura ralada + suco de caju	Arroz branco, carne suína cozida com vinagreira, farofa, salada crua de cenoura e beterraba raladas e tomate em rodelas + melão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		815,60	125g	32g	21g
			61%	16%	23%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Mingau de tapioca + laranja	Baião de 3 (arroz, feijão e ovos mexidos), salada refogada de repolho e beterraba ralada + suco de maracujá	Café com leite e farofa de frango com cebolinha e tomate + mamão	Farofa de carne bovina em cubos, feijão, couve, cebola e tomate + suco de goiaba	Arroz com vinagreira, peixe frito, farofa com couve, salada crua de tomate, cebola e cheiro-verde + melancia
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		815	129g	35g	18g
			63%	17%	20%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164