



**CARDÁPIO A - QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^ª 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.**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Alternância/Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e cuscuz de milho	Café com leite e bolo de tapioca	Café com leite e canjica	Café com leite e beiju com ovos mexidos	Vitamina de abacate com pão	Café com leite e manué (fubá de milho, leite e coco ralado)	Café com leite e cuscuz de arroz
Lanche da manhã: 9h	Suco de cajá com biscoito cream cracker	Mingau de milho branco	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos) + suco de abacaxi	Vitamina de banana e farinha de mesocarpa	Suco de acerola com biscoito rosquinha	Salada de frutas (Banana, mamão e maçã)	Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída)
Almoço: 12h	Arroz branco, carne suína acebolada, feijão cozido, salada de legumes refogados (cenoura, chuchu e batata inglesa), farinha amarela + suco de maracujá	Galinhada com salada crua (alface, pepino, tomate e cheiro verde) + banana	Arroz branco, carne suína cozida com maxixe e vinagreira, salada crua (repolho, abacaxi, cheiro verde e cebolinha), farofa colorida (farinha branca e cenoura ralada)	Arroz com feijão verde, peixe tropical (peixe cozido com caju), pirão, salada crua (acelga e cenoura ralada) + Suco de manga	Arroz com cenoura, frango cozido com maxixe, farofa tropeiro (farinha branca, feijão cozido, cheiro verde, cebola) + mamão	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), salada crua (alface, espinafre e tomate) + suco de murici	Arroz Azedinho (arroz e vinagreira), peixe frito ao azeite de coco, feijão cozido com repolho + laranja
Lanche da tarde: 15h	Canjica	Arroz doce com canela	Caldo de macaxeira	Mingau de tapioca com coco	Café com leite e macaxeira cozida	Suco de caju com biscoito rosquinha	logurte de frutas com biscoito Maria
Jantar: 19h	Sopa de macarrão, carne bovina e legumes (batata doce, maxixe e abóbora) com pão	Arroz de legumes (abóbora, maxixe, quiabo e couve) com mexido à delícia de sardinha com ovos + tangerina	Caldo de macaxeira e carne moída com pão	Arroz Reforçado (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora), farinha amarela	Arroz branco, torta de carne moída, feijão com abóbora, salada crua (alface e pepino), farinha amarela	Baião de três (arroz, feijão e ovos) com salada cozida (abóbora, batata inglesa e chuchu)	Macarrão colorido (frango desfiado, cenoura ralada e manjeriço) + suco de graviola
Ceia: 21h	Leite	Suco de goiaba	Banana	Batata doce cozida	Suco de maracujá	Mamão	Leite
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1956,99 kcal		320 g	58 g	52 g
			101 %		65 %	12 %	24 %

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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral							
ZONA: Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos							
PERÍODO: Alternância/Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e cuscuz de milho	Café com leite e beiju + Mamão	Café com leite e macaxeira cozida	Café com leite e pão com ovo	Café com leite e bolo de goma	Café com leite e cuscuz de arroz	Café com leite e beiju com manteiga
Lanche da manhã: 9h	Mingau de farinha de mesocarpó com biscoito Maria	Suco de acerola com bolo simples	Angu doce com canela e crava da índia	Caldo de ovos	Suco de caju com pão	Vitamina de mamão com pão e manteiga	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)
Almoço: 12h	Arroz branco, carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira), macarrão e farofa simples (farinha branca, cebola, óleo)	Arroz branco, carne suína frita, feijão com maxixe e salada crua (repolho, cenoura e manjerição)	Arroz com couve, frango cozido com cenoura, salada crua (alface, pepino e tomate), farofa simples (farinha branca, cebola, óleo) Melão	Arroz branco, carne suína acebolado, feijão, legumes refogados (cenoura, chuchu e batata inglesa), farinha amarela	Arroz com abóbora, peixe frito com óleo de coco, maxixada (maxixe, leite de coco), farinha amarela + Melancia	Arroz branco, peixe cozido com ovos, pirão, salada crua (alface, pepino e tomate), farinha amarela + tangerina	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, farofa com couve (farinha branca, couve, óleo), salada crua (acelga, tomate e cebolinha) + Suco de acerola
Lanche da tarde: 15h	Suco de acerola com biscoito Maria	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)	Farofa de cuscuz de arroz com ovo	Mingau da farinha do mesocarpó	Vitamina de manga com biscoito cream cracker	Mingau de arroz doce com canela	Caldo de carne com macaxeira
Jantar: 19h	Sopa de macarrão, carne bovina e legumes (batata doce, maxixe e abóbora) com pão	Macarronada com frango desfiado + suco de goiaba	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), salada crua (alface, espinafre e tomate)	Arroz branco, peixe cozido com caju, angu (farinha branca, caldo de peixe), salada crua (repolho e cebolinha) + suco de murici	Arroz branco, refogado de carne bovina moída com chuchu e abóbora em cubos	Macarronada com sardinha em conserva + suco de abacaxi	Arroz branco, farofa de couve, peixe frito e vinagrete
Ceia: 21h	Mamão	Banana	Melancia	Leite	Batata doce cozida	Laranja	Leite
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1975,68 Kcal		336 g	61 g	46 g
			101 %		68 %	12 %	21 %

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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE								
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância								
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral								
ZONA: Rural								
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos								
PERÍODO: Alternância/Integral								
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022								
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
Desjejum: 6h	Café com leite e bolo de massa d'água	Café com leite e cuscut de milho	Café com leite e pão com manteiga	Café com leite e beiju com ovo	Café com leite e batata doce	Café com leite e manué	Café com leite e cuscut de arroz	
Lanche da manhã: 9h	Mingau de tapioca	Suco de manga com biscoito doce	Salada de frutas (mamão, maçã, melão)	Farofa de feijão (farinha branca, feijão e ovos) + Banana	Mingau de milho branco	Caldo de carne	Mingau da farinha do mesocarpo	
Almoço: 12h	Arroz branco, mexido de peixe seco, salada crua (alface, tomate e pepino) e farinha de coco	Arroz corado (arroz, colorau), carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira), macarrão no alho e óleo, farofa simples	Arroz branco, carne suína frita, feijão com maxixe e salada crua (repolho, cenoura e manjericão)	Arroz com couve, frango cozido com cenoura, salada crua (alface, pepino e tomate) e farofa simples (farinha branca, cebola, óleo) + Melancia	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa com pirão e salada crua (alface e tomate) + Melão	Arroz baião de três (arroz, feijão e carne bovina) e salada cozida (maxixe e cenoura) + Suco de goiaba	Arroz de abóbora, frango frito e salada de feijão (feijão verde, cheiro verde, tomate e cebola), farinha amarela	
Lanche da tarde: 15h	Farofa de cuscut de arroz com ovo	Caldo de macaxeira	Suco de cajá com bolo de puba	Arroz doce com canela	Vitamina de banana, mamão e aveia Com pão	Suco de caju com biscoito cream cracker	Vitamina de abacaxi com pão e manteiga	
Jantar: 19h	Macarrão com sardinha	Sopa de macarrão, frango, legumes (cenoura, maxixe e batata doce) com pão	Arroz de legumes (cenoura, couve, maxixe e quiabo), ovos mexidos com cebolinha + suco de goiaba	Arroz corado (arroz, açafraão), carne suína frita, maxixada e salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz branco, frango cozido com batata e chuchu, salada crua (acelga, cheiro verde e tomate) + farofa	Sopa de macarrão, carne bovina e legumes (batata doce, maxixe e abóbora) com pão	Arroz branco, peixe frito, salada crua (alface, pepino e tomate), farinha amarela	
Ceia: 21h	Leite	Suco de Acerola	Batata doce cozida	Banana	Suco de murici	Mamão	Leite com biscoito doce	
Composição Nutricional (Média semanal)				Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				1953,11 Kcal		321 g	59 g	53 g
				102 %		66 %	12 %	24 %

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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE								
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância								
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Intgeral								
ZONA: Rural								
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos								
PERÍODO: Alternância/Integral								
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022								
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
Desjejum: 6h	Café com leite e beiju com ovo	Café com leite e cuscuz de milho	Achocolatado e batata doce cozida	Café com leite e pão com manteiga	Café com leite e cuscuz de arroz	Café com leite e macaxeira cozida	Café com leite beiju com frango desfiado	
Lanche da manhã: 9h	Mingau de tapioca com coco ralado	Arroz doce com canela	Vitamina de banana e aveia com pão	Caldo de feijão	Mingau de mesocarpio com biscoito Maria	logurte de frutas com biscoito rosquinha	Suco de abacaxi com bolo de macaxeira	
Almoço: 12h	Arroz com vinagreira, peixe frito, farofa simples, feijão com maxixe e quiabo, salada crua (pepino, tomate, cheiro verde, cebolinha + banana)	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina cortada em cubos), feijão cozido com quiabo, maxixe e vinagreira, farofa acebolada (farinha branca, cebola), salada crua (alface, tomate, cenoura ralada)	Arroz branco, galinha cozida com legumes e verdura (frango, maxixe, quiabo, vinagreira), pirão, salada crua de repolho, tomate, cebolinha + mamão	Arroz com macarrão, guisado de carne suína com manjerição e vinagreira, salada crua (de repolho e cenoura picados) + suco de cajá	Arroz branco, feijoada de carne bovina, couve refogada e farofa + melancia	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (quiabo, abobora e vinagreira), farofa de feijão verde e cebolinha + suco de caju	Arroz com frango desfiado, feijão cozido, salada cozida salpicada com cheiro verde e cebolinha (abóbora, chuchu, quiabo, cheiro verde e cebolinha) + melão	
Lanche da tarde: 15h	Suco de goiaba com Crean Cracker	Caldo de ovos	Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída)	Suco de maracujá com bolo de trigo simples	Salada de frutas (Banana, melão e laranja)	Farofa de feijão e ovos mexidos + suco de tamarindo	Mingau de fubá de milho	
Jantar: 19h	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (inhame, maxixe e chuchu)	Arroz saboroso (frango e milho verde) e salada crua (acelga e tomate) + Suco de abacaxi	Arroz de legumes (abóbora, maxixe, quiabo e couve) com mexido à delícia de sardinha com ovos + tangerina	Arroz branco, carne seca com abóbora, bobó de João Gome e salada crua (cenoura, pepino e tomate)	Macarrão com sardinha	Arroz branco, isca de frango acebolado e bobó de vinagreira e quiabo, salada crua (repolho e cenoura ralada)	Caldo de carne bovina e macaxeira com pão	
Ceia: 21h	Mamão	Banana	Melancia	Leite	Batata doce cozida	Laranja	Leite	
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
			1967,31 kcal		310 g		64 g	
			101 %		63 %		13 %	
					LPD (g)		25 %	

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