



**CARDÁPIO A - QUILOMBOLA REGULAR  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
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  
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:

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola 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	Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina em cubos), salada crua (alface, cheiro verde, tomate) + suco de caju	logurte de frutas com biscoito rosquinha + <b>Mamão</b>	Arroz branco, ensopado de frango com abóbora e quiabo, farofa simples (farinha branca, cebola, óleo) + <b>melancia</b>	Farofa de flocão de milho com ovos mexidos, cebolinha e cenoura + suco de goiaba	Sopa Nutritiva (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo, vinagreira) + pão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		822,72kcal	139 g	29 g	14 g
		100 %	68 %	15 %	17 %

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola 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	Arroz com feijão verde, frango assado, salada cozida de legumes (cenoura, batata inglesa, chuchu) + <b>melão</b>	Salada de frutas (banana, mamão, melão)  *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Arroz batipuru simples (arroz, vinagreira, João Gomes, alho, pimentão verde, cebola, tomate, quiabo, maxixe), ovos mexidos	Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída) com pão	Macarronada de frango desfiado, milho verde e cenoura ralada com suco de murici
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		818,66 kcal	122 g	31 g	24 g
		101 %	60 %	15 %	26 %

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  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola 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	Mingau de farinha de mesocarpio com biscoito Maria + <b>Banana</b>	Arroz com macarrão, refogado de carne bovina moída com verduras e legumes (batata inglesa, João Gomes, cenoura picados) + suco de maracujá	Arroz com abóbora, feijão cozido, e ensopadinho de <u>carne suína*</u> com vinagreira, João Gomes maxixe e quiabo *Poderá ser substituído por carne bovina.	Baião de Dois (arroz, feijão), frango ao molho com quiabo e maxixe, salada crua (repolho, tomate, pepino), farofa simples (farinha branca, cebola) + <b>tangerina</b>	Vitamina de banana, mamão, aveia com biscoito salgado
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		829,50 Kcal	146 g	25 g	16 g
		100 %	70 %	12 %	18 %

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola 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	Suco de abacaxi com bolo de macaxeira	Galinhada Deliciosa com quiabo, salada crua (alface, repolho, tomate, cheiro verde) + <b>Laranja</b>	Arroz Azedinho (arroz, vinagreira), carne bovina cozida com legumes (macaxeira, cenoura), farinha amarela + suco de acerola	Vitamina de mesocarpio (banana, farinha de mesocarpio e leite) com biscoito Maisena	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes e verduras (quiabo, macaxeira, cenoura, João Gomes, vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		825,88 Kcal	131 g	34 g	20 g
		101 %	63 %	16 %	22 %

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  
CRN11: 2164



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**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  
CRN11: 2164