

**CARDÁPIO A**  
**ESCOLAS DO UNIDADE REGIONAL DE CODÓ**  
**ENSINO MÉDIO (16 A 18 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” – Escolas da Ure de Codó <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Regular <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 A 18 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 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 com hortelã</b>	Vitamina de banana e mamão com bolo simples	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)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD(g)</b>
		544,13	22,00	13,00	86,00
		101%	16%	22%	63%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Escolas da Ure de Codó <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Regular <b>ZONA:</b> Urbana, rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 A 18 ANOS <b>PERÍODO:</b> Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 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)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD(g)</b>
		543,09	91	18	12
		100 %	13%	20%	67%

**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					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Escolas da Ure de Codó					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana, rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	logurte com bolo	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) com suco de Murici	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)
		544,03	22	12	87
		101 %	16%	21%	64%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Escolas da Ure de Codó					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana, rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Macarronada com carne moída e manjerição	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Arroz branco, feijoada de carne e couve refogada + <b>Laranja</b>	Galinhada e salada crua (repolho e rúcula) + <b>Maça</b>	Caldo de ovos com cebolinha + pão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)
		543,44	19	16	83
		101%	14%	26%	61%

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