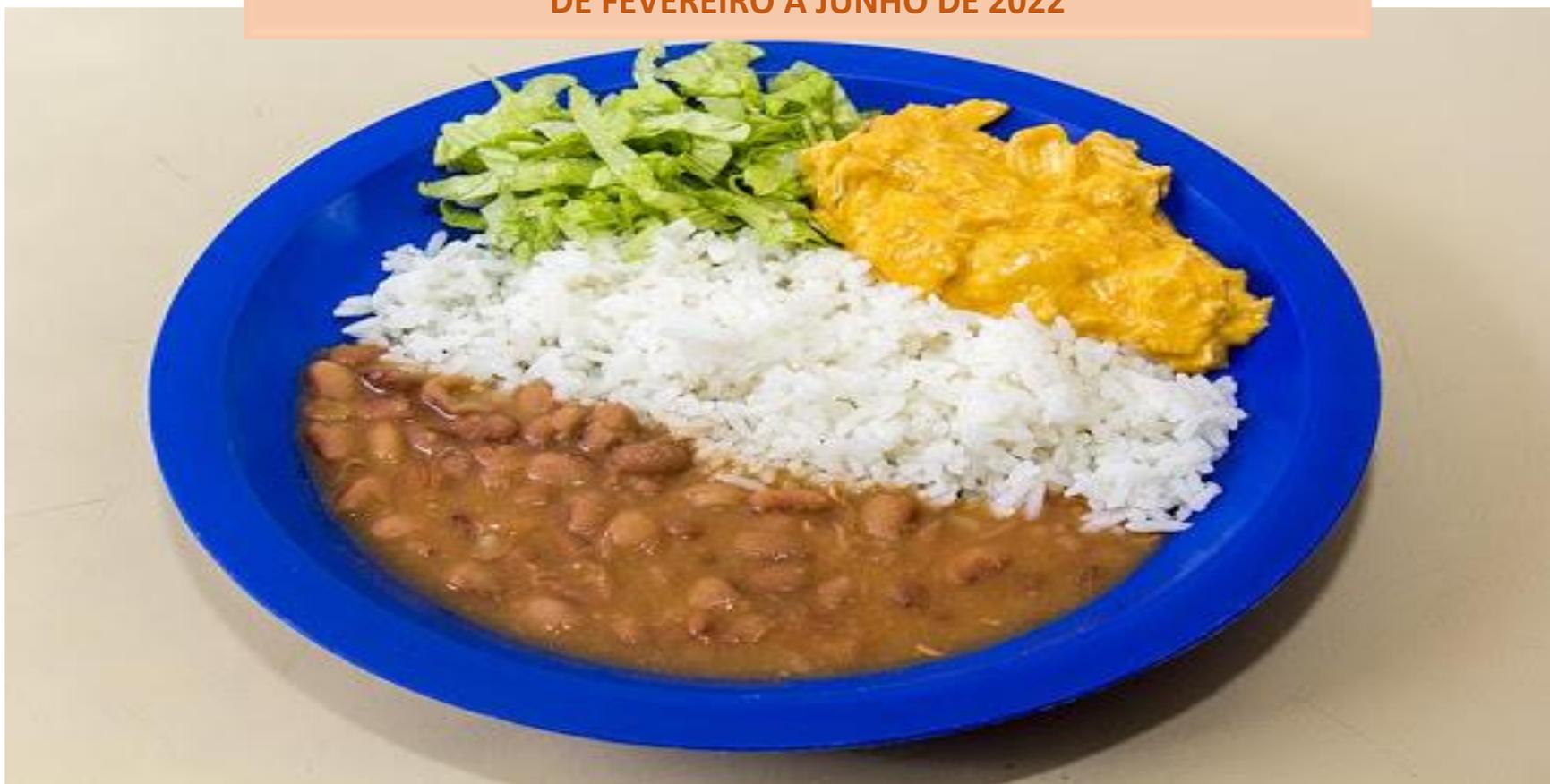


CARDÁPIO I
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/ ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022



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 EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
1º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + Suco de caju	Suco de cajá com pão e carne moída com cenoura + Abacaxi	Vitamina de banana e mamão com biscoito rosquinha	Arroz fortaleza (arroz, ovos, abóbora, couve) + Laranja	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + laranja	Arroz com cenoura, frango assado e feijão e salada crua (alface, pepino) Suco de acerola	Baião de 2 (Arroz e feijão verde), peixe escabeche, farofa e vinagrete + banana	Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, feijão, abóbora e couve), creme de milho e salada crua (alface, cheiro verde e pepino) + suco de caju	Arroz com couve, feijão com abóbora, <i>bisteca de carne suína*</i> , purê de batata inglesa e salada crua (alface, rúcula e tomate) + suco de abacaxi com hortelã <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Caldo de abóbora com carne e torrada	Farofa tropical (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana da terra) + suco de cajá	Salada de fruta (Mamão, banana e laranja)	Mingau de aveia +banana	logurte de fruta com biscoito rosquinha
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET
		1907,19 Kcal	300 g	72 g	53 g
		103 %	63 %	15 %	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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Arroz do sertão (arroz, carne suína* em cubos, vagem, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Macarrão com frango desfiado e salsa + suco de goiaba	Farofa de ovos e cebolinha + Melancia	Arroz com vinagreira, peixe frito e feijão com abóbora	Mingau de tapioca com coco ralado + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão (arroz e macarrão), bife a cavalo (bife bovino e ovo frito), feijão com legumes (maxixe e quiabo) e legumes refogado (chuchu e abobrinha) + melão	Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino) com suco de maracujá	Arroz à grega (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + abacaxi	Galinhada (frango e abóbora) e mix de folhas (Alface e rúcula) com suco de goiaba	Arroz branco, farofa, creme de frango e salada crua (repolho e beterraba) com Suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Vitamina de maracujá com pão delícia (pão, frango e cenoura ralada e alface)	Mingau de milho com coco	Macarronada de carne moída e manjericão (macarrão, carne moída e manjericão)	Suco de acerola com bolo de trigo	Sopa de carne, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET
		1908,10 Kcal	299 g	73 g	46 g
		100 %	63 %	15 %	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(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com cuscuz milho + manteiga	Arroz branco, peixe cozido com batata doce e Pirão + Melão	Macarrão ao molho de tomate, salsa e carne moída + Laranja	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)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijão, peixe ao forno e salada de crua (alface e pepino) + Melancia	Arroz com cenoura, farofa, filé de frango com pimentão e salada crua (rúcula e tomate) com suco de murici	Arroz com João gomes, feijão, tiras de carne bovina acebolada e legumes refogados (maxixe e abóbora) + tangerina	Arroz de macarrão, quisado de carne suína ¹ com batata doce e cenoura e salada crua (alface, repolho e tomate) com suco de caju *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão e salada crua (acelga e tomate) + + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Caldo de carne com macaxeira + pão	Salada de fruta (Banana, laranja e maçã)	Mingau de tapioca com coco	Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos) e mix de folha (Rúcula e a alface) + banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET
			1913,28 Kcal	303 g	73 g
		100 %	63 %	15 %	22 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Macarronada com carne moída e manjericão	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Arroz branco, feijoada de carne e couve refogada + Laranja	Galinhada e salada crua (repolho e rúcula) + Maça	Caldo de ovos com cebolinha + pão
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel e salada crua (alface, pepino e tomate) + banana	Arroz com vinagreira, peixe cozido com ovos e salada crua (acelga e tomate) + suco de acerola	Arroz do norte (arroz, carne em cubos, feijão verde e couve) e salada crua (pepino, tomate e cebolinha) + tangerina	Arroz branco, farofa, feijão, carne suína ¹ acebolada com legumes refogado (berinjela, tomate e cebolinha) + suco de abacaxi *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, purê de abóbora, coxa e sobrecoxa de frango ao molho e salada crua (repolho, cebolinha e tomate) + suco de maracujá
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Farofa de sardinha (farinha branca, feijão verde, sardinha e cebolinha) + suco de caju	Achocolatado e cuscuz de milho e ovo mexido com cebolinha	logurte de fruta com biscoito maizena	Macarrão ao sugo (macarrão, carne moída, tomate e cenoura ralada) + suco de cajá	Cachorro quente de carne moída (pão, carne moída, tomate e alface) + suco de goiaba
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET
		1916,70 Kcal	308 g	63 g	48 g
		100 %	65 %	13 %	22 %

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