



CARDÁPIO I
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 A 10 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^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. As **FRUTAS** e a **POLPAS DE FRUTAS** 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^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 ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “1” – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Suco de goiaba com pão	Salada de frutas (banana, laranja, mamão) SUGESTÃO: Acrescentar suco de fruta ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Suco de laranja e beterraba com bolo de trigo	Banana em cubos com aveia	Mingau de tapioca com canela (opcional para criança)
ALMOÇO: 12h*	Arroz branco, feijão, carne moída cozida com espinafre, cenoura e couve.	Arroz baião de dois (arroz e feijão), torta de frango com batata inglesa, beterraba e vinagreira.	Arroz branco, feijão, omelete com legumes (abobrinha, couve, tomate e cebola).	Arroz branco, feijão, escondidinho de frango desfiado com purê de batata inglesa e cenoura e salada de beterraba ralada, tomate e alface	Arroz branco, peixe frito, feijão, salada refogada de repolho, cenoura e couve
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Vitamina de abacate com aveia e biscoito água e sal	Mingau de milho branco	Achocolatado com cuscuz d e milho e manteiga	Suco de abacaxi com biscoito doce	Farofinha mista (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana da terra)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1162,32 g	175g	37g	36g
		101 %	60%	13%	28%

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 “1” – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Café com leite e biscoito rosquinha	Suco nutritivo (manga com manjerição) e pão com manteiga	Banana e mamão cortados com cobertura de leite em pó* • Colocar o leite em pó em cima das frutas	Suco de maracujá com coqueis de banana com aveia	Mingau de aveia
ALMOÇO: 12h*	Arroz branco, stroganoff de frango e salada crua (acelga e cheiro verde) + Melancia	Arroz à grega (cenoura, couve e cebolinha), picadinho de carne bovina com vinagreira, feijão, salada de tomate e alface	Arroz com cenoura, isca de peixe, feijão com abóbora e vinagreira, salada de beterraba e repolho + Melão	Arroz colorido (arroz com açafrão), macarrão com carne moída e brócolis, feijão com João Gomes, salada crua (acelga e cenoura)	Arroz branco, omelete de legumes (cenoura e repolho), feijão preto, salada crua (alface e pepino)
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Suco de acerola com bolo de milho	Caldo de feijão com cebolinha picada	Macarrão com frango desfiado e salsa	Salada de frutas (mamão, melancia, banana) SUGESTÃO: Acrescentar suco de fruta ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Vitamina de banana, maçã e aveia com bolo de trigo
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1159,59 g	218 g	31 g	24 g
		102 %	65 %	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 ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “1” – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Mingau de aveia + banana em cubos	Leite com canela com cuscuz de arroz e ovo mexido	Salada de frutas (melão, maçã, banana) SUGESTÃO: Acrescentar suco de fruta ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Suco de maracujá com biscoito água e sal	logurte de fruta com biscoito de arroz
ALMOÇO: 12h*	Arroz baião de dois, torta de frango, feijão com vinagreira, salada de abobrinha refogada, tomate e chuchu cozido.	Arroz branco, strogonoff de carne, farofa e salada de feijão verde com tomate, pepino e cheiro-verde picados.	Arroz branco, sobrecoxa assada com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo	Arroz branco, filé de peixe escabeche com pimentão verde e salada a vapor (cenoura e chuchu) + Maçã	Arroz branco, isca de frango com manjeriçõ, purê de abóbora, salda verde (alface e rúcula)
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Farofa de cuscuz de milho com avos mexidos + melão	Vitamina de goiaba com biscoito salgado	Caldinho de carne com macaxeira e salsa	Mingau de tapioca com coco	Suco de caju e sanduichinho aberto com frango desfiado e cenoura ralada
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1155,07 Kcal	193 g	43 g	28 g
		104 %	65 %	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 ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “1” – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Vitamina de maracujá com biscoito de água	Mingau de aveia + Banana	Suco de goiaba e macaxeira cozida	Suco de maracujá com biscoito de ameixa e coco	Leite quentinho com biscoito rosquinha
ALMOÇO: 12h*	Arroz branco, carne em tiras, purê de batata doce e salada de chuchu com cenoura ralada	Arroz branco, filé de frango com cebola e tomate e salada de alface com pepino e salsa	Arroz branco, feijoada kids (feijão preto, carne bovina em cubos, abobrinha e vinagreira) e farofa+ Tangerina	Arroz de cenoura, galinha refogada com macaxeira e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata doce e pirão + Larnaja
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Caldinho de frango desfiado e abóbora	Vitamina de acerola com manê	Macarrão do hulk (macarrão, ovo cozido e salsinha)	Farofa rica (carne desfiada, farinha, tomate, cebola e coentro) + melancia	Suco de acerola com bolo de cenoura sem açúcar e calda de cacau
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1161,29 g	193 g	39 g	23 g
		107 %	65 %	14 %	18 %

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