

CARDÁPIO II
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/ 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^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.**

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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Arroz primavera (arroz branco, carne moída, cenoura e salsa) + Suco de Maracujá	Abacatada com aveia e biscoito salgado	Farofa de panelinha (farinha, frango em cubos e cheiro verde) + Melão	Caldo verde (ovos, cebolinha e cheiro verde) e torrada	Arroz branco, cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela) e farofa + Maça
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, feijão com João gomes, frango empanado, salada crua (acelga e pepino) + suco de acerola	Baião de 3 (arroz, carne bovina e feijão verde), maxixada e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, macarrão, isca de frango com milho e cenoura e salada refogada de repolho e beterraba + banana	Arroz com vinagreira, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão e salada crua (Acelga e cebolinha) + Suco de abacaxi com hortelã	Arroz branco, Farofa verde (farinha branca e couve), <i>picadinho de carne suína*</i> com legumes (maxixe e quiabo) e salada crua (repolho e rúcula) + suco de maracujá *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Caldo de ovos com pão	Salada de frutas (melão, mamão e maçã)	Mingau de tapioca com coco	Macarronada de frango (Macarrão, frango e espinafre) + suco de caju	logurte de fruta com biscoito maizena
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
		1909,80 Kcal	308 g	63 g	46 g
		100 %	64 %	14 %	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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos 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	Café com leite, cuscuz de milho e manteiga	Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira + Laranja	Macarrão com carne desfiado com cenoura ralada	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (macaxeira, abóbora, quiabo e couve)	Farofa de ovos mexidos com cebolinha + Banana
ALMOÇO: 12h	Galinhada com abóbora, purê de batata e salada rua (pepino, tomate e cebolinha) + melancia	Arroz branco, cozidão nordestino (carne em cubos, abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), pirão e salada de folhas (alface e rúcula) + suco de caju	Arroz branco, feijão com couve, omelete de forno (Frango, repolho e cenoura) e salada crua (alface, rúcula e tomate) + laranja	Baião de 2 (arroz e feijão), peixe frito, farofa e vinagrete	Arroz com cenoura, frango com quiabo, purê de batata e salada crua (tomate e beterraba)
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Sopa de carne, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)	Suco de Goiaba com biscoito salgado	Baião de 3 (arroz, feijão e ovo) + banana	Pão cheio (pão, ovo, tomate e alface) + suco de cajá	Vitamina de maracujá com bolo de chocolate
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
		1910,65 Kcal	307 g	68 g	47 g
		100 %	64 %	14 %	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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Macarrão com sardinha e cheiro verde	Farofa de fava com carne em cubos e salsa + Melancia	Caldo de frango com abóbora	Baião de 3 (arroz, feijão e vinagreira), ovos mexidos + Abacaxi	Arroz branco, isca de frango, salada crua (alface, pepino e tomate) + Suco de cajá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido (coxa e sobrecoxa), purê de abóbora e salada crua (rúcula e manjerição) + suco de caju	Baião de 2, peixe escabeche, purê de batata e vinagrete + melão	Arroz com macarrão, bife à cavalo (bife de carne bovina e ovo), feijão e salada crua (tomate e cenoura) + suco de maracujá	Arroz branco, carne suína assada, feijão com João gomes legumes refogados (repolho e cenoura)	Arroz de verão (arroz, frango e couve), creme de milho e salada crua (acelga e pepino) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Achocolatado com manué	Vitamina mista (Banana e mamão) + biscoito salgado	Caldo de carne e feijão com pão	Mingau de aveia + banana	Farofa maravilha (farinha branca, carne em cubos, couve e feijão verde) + 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
		1911,02 Kcal	301 g	77 g	55 g
		104 %	63 %	15 %	26 %

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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Arroz ao molho de frango com couve + suco de acerola	Salada de fruta (laranja, banana e mamão)	Arroz branco, mexido rico (frango, pimentão verde, maxixe e cenoura) e salada crua (acelga e tomate)	Farofa de feijão verde (farinha branca, ovos, feijão verde, cebolinha) + Laranja	Sopa de carne, macarrão e legumes (abobrinha, abóbora e batata inglesa)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa e couve refoga + laranja	Arroz com cenoura, assado de panela de carne bovina, feijão e legumes refogado (repolho, cenoura e cheiro verde)	Arroz branco, peixe à milanesa, bobó de vinagreira e quiabo e salada crua (rúcula e manjericão) + melancia	Arroz com feijão verde, bife bovino de panela e salada crua (alface, pepino e beterraba) + tangerina	Baião de 3 (arroz, feijão e frango), purê misto (abóbora e batata inglesa) e mix de folhas (alface e rúcula) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Vitamina de abacate com pão com manteiga	Suco de cajá com farofa de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)	Mingau de tapioca com coco	Salada de fruta (banana, mamão e maçã)	Macarronada de carne (carne moída e ovos cozido) + suco de maracujá
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
		1910,67 Kcal	307 g	68 g	48 g
		101 %	64 %	14 %	23 %

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