



## CARDÁPIO B - INDÍGENA REGULAR

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

1. Os **cardápios** são elaborados de acordo com a **Resolução FNDE nº 06 de 08 de Maio de 2020**, na qual ressalta na Seção II, Art. 17:

§ 3º Os cardápios devem atender às **especificidades culturais das comunidades indígenas e/ou quilombolas**.

§ 5º A porção ofertada deve ser diferenciada por faixa etária dos estudantes, conforme suas necessidades nutricionais diárias.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta Resolução, sendo de:

IV – no mínimo 20% (vinte por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertada uma refeição, para os demais estudantes matriculados na educação básica, em período parcial;

§ 1º Em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente, no mínimo 280g/estudantes/semana de frutas in natura, legumes e verduras, assim distribuídos:

I – frutas in natura, no mínimo, dois dias por semana;

II – hortaliças, no mínimo, três dias por semana.

§ 3º As bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura.

§ 4º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de ferro heme no mínimo 4 (quatro) dias por semana nos cardápios escolares. No caso de alimentos fonte de ferro não heme, estes devem ser acompanhados de facilitadores da sua absorção, como alimentos fonte de vitamina C.

§ 5º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de vitamina A pelo menos 3 dias por semana nos cardápios escolares.

§ 6º Os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

I – produtos cárneos a, no máximo, duas vezes por mês;

II – legumes e verduras em conserva a, no máximo, uma vez por mês;

III – bebidas lácteas com aditivos ou adoçadas a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial e, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

IV – biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, sete vezes por semana quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;

V – doce a, no máximo, uma vez por mês;

VI – preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

VII – margarina ou creme vegetal a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral.

§ 7º É proibida a oferta de gorduras trans industrializadas em todos os cardápios.

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

2. **Somente** a equipe de **Nutricionistas da SUPAE** poderá fazer as devidas alterações, **para que não haja prejuízos no valor nutricional da alimentação**. Todas as preparações são elaboradas conforme as determinações do PNAE/FNDE, sem excessos ou défices, pois os **alunos não podem ficar com défices calóricos e nutricionais** uma vez que passam uma boa parte do dia na escola aprendendo, socializando e interagindo. O aprendizado, a socialização e a interação demandam gasto energético e nutricional.

3. O cardápio deverá **ser afixado no mural da escola** para conhecimento dos alunos e da comunidade escolar e, obrigatoriamente, **constar na Prestação de Contas**, uma vez que a resolução citada acima, enfatiza que poderá ocorrer devolução dos valores repassados pelo FNDE na constatação de irregularidades na execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

4. A **hora descrita** abaixo é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.

5. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.

6. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR O SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz branco, carne bovina cozida com abóbora, maxixe e quiabo + melão	Farofa de sardinha com cheiro-verde, tomate e cebola + suco de caju	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Farofa de cuscuta de milho com carne bovina moída + suco de acerola	Arroz com abóbora, frango frito com cenoura e cebola refogados + laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			543,61	17	15
			100%	13%	26%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Macarrão colorido (macarrão, carne moída, cenoura, couve, repolho) + melancia	Arroz com cenoura, peixe frito, feijão com abóbora e maxixe, farofa + suco de goiaba	Caldo de ovos e cebolinha, pão de forma + banana	Mingau de arroz doce + laranja	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina em cubos) + suco de maracujá
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			543,75	20	16
			101 %	15%	27%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO: 9h30</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b> <b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>	Sopa de macarrão, frango, batata inglesa, couve e cenoura + pão de forma	Arroz branco, carne bovina cozida com macaxeira, quiabo e vinagreira, feijão, farinha amarela + melancia	Vitamina de banana e mamão com bolo de tapioca	Arroz com vinagreira, carne suína frita, feijão com couve, quiabo e maxixe, farofa + laranja	Arroz Nutritivo (arroz, ovo, cebolinha, cenoura, beterraba, couve) + suco de manga
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			543,18	18	18
			101 %	14%	31%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO: 9h30</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b> <b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>	Arroz branco, peixe cozido, pirão, salada crua de cenoura ralada, alface e tomate + banana	Mingau de tapioca com biscoito salgado + melão	Macarronada de sardinha, couve e cebolinha + suco de cajá	Farofa de feijão e ovo com cebolinha + laranja	Galinhada (arroz, frango e cheiro-verde), salada refogada de quiabo, maxixe e macaxeira e cebola) + suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			543,87	25	13
			101%	18%	22%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164