



**CARDÁPIO “B”- QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^{re} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

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 ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio "B" Quilombola Alternância – Ensino Médio Alternância Modalidade de Ensino: Quilombola Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 a 18 anos Período: Alternância/Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022							
1ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM 6H	Café com leite e cuscuz de milho	Café com leite e bolo de tapioca	Café com leite e canjica	Café com leite e beiju com ovos mexidos	Vitamina de abacate com pão	Café com leite e manué (fubá de milho, leite e coco ralado)	Café com leite e cuscuz de arroz
LANCHE DA MANHÃ 9H	Suco de maracujá com biscoito salgado	Banana e mamão fatiados com aveia	Vitamina de abacate com biscoito maria	Mangai de tapioca com coco	Caldo de ovos	Suco de caju com pão	Macaxeira cozida
ALMOÇO 12H	Arroz com cenoura, frango frito, bobó de vinagreira + Suco de cajá	Arroz branco, peixe frito, feijão com João Gomes e abóbora, farinha amarela	Arroz branco, frango cozido com pique e batata inglesa, salada crua (alface e tomate)	Arroz de vinagreira, mexido de peixe seco com cheiro verde, farinha amarela e vinagrete (tomate, cebola e pimentão verde)	Arroz branco, carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira), macarrão e farofa	Arroz de feijão verde, carne suína refogada, purê de abóbora e salada crua (acelga e pepino)	Arroz de frango com milho verde e macaxeira cozida e salada crua (repolho e cenoura ralada)
LANCHE DA TARDE 15H	Juçara com farinha amarela	Farofa de carne seca com banana e coentro	Mingai de farinha de mesocarpo de babaçu	logurte de fruta com maçã e melão em cubos	Arroz doce com canela	Vitamina de banana com pão	Suco de maracujá com biscoito salgado
JANTAR 19H	Arroz branco, mexido de carne moída com quiabo e vinagreira	Arroz de couve, peixe frito no óleo de coco e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz branco, torta de peixe com batata inglesa e salada refogada (cenoura e repolho)	Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e frango desfiado) com pão	Arroz branco, misturado de frango desfiado com ovos e abóbora	Sopa Nutritiva (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo, vinagreira)	Macarronada de frango desfiado ao molho de tomate com manjeriço
CEIA 21H	Leite	Banana	Leite com canela	Batata doce cozida	Mingau de aveia	Mamão	Leite
Composição nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				1919,75 kcal	303g	71g	50g
				101 %	63%	15%	23%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio "B" Quilombola Alternância – Ensino Médio Alternância Modalidade de Ensino: Quilombola Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 a 18 anos Período: Alternância/Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022							
2ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM 6H	Café com leite, pão e manteiga	Vitamina de banana com mamão e biscoito salgado	Café com leite e torrada	Café com leite com cuscuz de milho e ovos mexidos	Vitamina de banana com mesocarpio de babaçu e biscoito rosquinha	Café com leite e bolo de puba	Café com leite e biscoito salgado e manteiga
LANCHE DA MANHÃ 9H	Suco de manga com biscoito salgado	Caldo de frango com abóbora	Suco de caju com biscoito doce	logurte de fruta	Batata doce cozida	Melão e melancia em cubos com aveia	Mingau de milho branco
ALMOÇO 12H	Arroz branco, cozidão de carne bovina com maxixe, quiabo e cenoura	Arroz branco, peixe frito, feijão com couve e farinha amarela	Arroz de vinagreira, frango ensopado com batata doce e manjeriço, salada crua (alface e tomate)	Arroz de frango com pequi e salada crua (acelga, pepino e pimentão verde)	Arroz branco, carne suína refogada com inhame, macarrão e salada cozida (beterraba e cenoura)	Arroz de macarrão, frango empanado, fava cozida com coentro e salada refogada (abobrinha e berinjela)	Arroz de cenoura, assado de panela de carne bovina, maxixada com vinagreira
LANCHE DA TARDE 15H	Farofa de peixe seco com coentro	Salada de fruta (banana, mamão e laranja)	Macarrão com carne moída ao molho de tomate	Suco de acerola com biscoito doce	Caldo de ovos	Suco de bacuri com pão	Vitamina de banana com aveia e biscoito doce
JANTAR 19H	Arroz branco e mexido de peixe seco com cheiro verde	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (abóbora, quiabo e couve)	Macarronada mista (macarrão, ovo e carne moída)	Arroz branco, carne bovina em tiras e legumes refogados (abobrinha e chuchu)	Sopa de macarrão, frango, legumes (beterraba, maxixe e abobrinha)	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa	Sopa de feijão, frango e legumes (inhame, maxixe e chuchu)
CEIA 21H	Mamão em fatia	Leite quente	Macaxeira cozida	Leite	Maçã	Mingau de aveia	Leite
Composição nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				1917,74 kcal	274g	82g	53g
				100%	57%	17%	25%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio "B" Quilombola Alternância – Ensino Médio Alternância Modalidade de Ensino: Quilombola Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 a 18 anos Período: Alternância/Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022							
3ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM 6H	Café com leite e beiju	Vitamina de abacate com biscoito doce	Café com leite e cuscuta de arroz	Café com leite e bolo de macaxeira	Café com leite e pão	Café com leite e biscoito salgado e manteiga	Café com leite com pão e ovos mexidos
LANCHE DA MANHÃ 9H	Suco de caju com pão	Batata doce cozida	Suco de acerola e biscoito maria	Mingau de tapioca	Salada de fruta (mamão, melão e laranja)	Vitamina de abacate com bolo de massa d'água	Suco de cajá com biscoito salgado
ALMOÇO 12H	Arroz de cenoura, torta de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (cenoura e tomate)	Arroz de pequi, frango ensopado com quiabo e salada crua (rúcula e pepino)	Arroz branco, peixe frito com óleo de coco, feijão e salada crua (repolho e cenoura ralada)	Arroz branco, isca de frango com cebola e pimentão verde, feijão e farinha amarela	Baião de 2, bife de carne bovina, macarrão e salada crua (alface, pepino e tomate)	Arroz branco, frango frito, bobó de João Gomes e salada com feijão verde (feijão verde, tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz branco, feijoada com carne bovina, couve e laranja
LANCHE DA TARDE 15H	Salada de fruta (laranja, banana e mamão)	Vitamina de maracujá com beiju	Juçara com farinha amarela	Arroz doce com canela	Suco de tamarindo com bolo de goma	Farofa simples (farinha branca e ovos) + banana	Achocolatado com beiju molhado com coco
JANTAR 19H	Sopa de frango, macarrão e legumes (batata doce, inhame e cenoura)	Arroz branco, isca de carne suína acebolada e salada crua (açelga e tomate)	Arroz Maria Isabel com abóbora + abacaxi	Arroz de legumes (abóbora, couve, maxixe e quiabo) e ovos mexidos	Arroz de cenoura, frango desfiado com ovos e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco e mexido de carne moída com batata inglesa	Macarronada com sardinha + Melancia
CEIA 21H	Leite	Melão	Mamão	Leite	Mingau de milho	Maçã	Leite
Composição nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				1936,21 kcal	290g	82g	54g
				102%	60%	17%	25%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio "B" Quilombola Alternância – Ensino Médio Alternância Modalidade de Ensino: Quilombola Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 a 18 anos Período: Alternância/Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022							
4ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM 6H	Café com leite com pão e ovos mexidos	Café com leite e cuscuz de arroz	Café com leite manué (fubá de milho, leite, coco ralado)	Café com leite e bolo de tapioca	Café com leite e beiju	Vitamina de acerola com torrada	Café com leite com cuscuz misto (arroz e milho)
LANCHE DA MANHÃ 9H	Suco de abacaxi com biscoito salgado	Vitamina de abacate e pão	Salada de fruta (banana, mamão e laranja)	Achocolatado com biscoito rosquinha	Macaxeira cozida	Caldo de ovos	Suco de goiaba com biscoito Maria
ALMOÇO 12H	Arroz branco, carne bovina desfiada com abóbora e feijão verde com maxixe	Arroz branco, peixe frito, feijão com couve e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz de cenoura, frango cozido com batata inglesa e vinagreira e farinha amarela	Arroz branco, carne suína assada, bobó de João Gomes e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, peixe escabeche, angu e salada refogada (maxixe, quiabo e chuchu)	Arroz de vinagreira, torta de carne bovina moída, feijão com vinagreira e salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, cozidão de carne bovina com cenoura e berinjela, pirão e salada crua (repolho e beterraba)
LANCHE DA TARDE 15H	Mingau de tapioca com coco	Farofa no pilão (farinha amarela com ovos e cebolinha) + Melancia	Suco de bacuri com pão	Vitamina de acerola com cuscuz	Caldo de carne bovina com macaxeira	Suco de cajá com bolo de macaxeira	Vitamina de banana com farinha de mesocarpo
JANTAR 19H	Arroz branco com picadinho de carne suína acebolada	Galinhada com quiabo e pequi	Arroz branco, carne seca desfiada com quiabo e abóbora	Arroz de cenoura com mexido de peixe seco e farinha amarela	Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, quiabo e couve)	Arroz baião de 3 (arroz, feijão verde e ovos) + banana	Macarrão colorido (frango desfiado, cenoura ralada, cebolinha e manjeriço)
CEIA 21H	Maçã	Mingau da farinha de mesocarpo de babaçu	Leite quente com canela	Melão	Leite	Mingau de aveia	Leite quente
Composição nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
				1929,62 kcal	281g	79g	53g
				100%	58%	16%	25%