



CARDÁPIO B
QUILOMBOLA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 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 patologias como:** 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:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1º SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	logurte de frutas com biscoito rosquinha + Mamão	Farofa no pilão (farinha amarela, carne seca desfiada, cheiro verde) + Melancia	Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída) com pão	Galinhada com pique + Suco de caju	Vitamina de acerola e pão com frango e cenoura ralada
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
		848,95 kcal	116 g	28 g	25 g
		107 %	56 %	14 %	27 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2º SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado com pão e ovos mexidos	Sopa de frango, macarrão e legumes (vinagreira, abóbora e chuchu)	Arroz branco, mexido de peixe seco com coentro e vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde)	Mingau de farinha de mesocarpio com biscoito salgado + Banana	Arroz com feijão verde, frango assado, salada cozida de legumes (cenoura, batata inglesa, chuchu) + melão
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
		829,16 kcal	123 g	35 g	21 g
		109 %	59 %	17 %	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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola 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
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de abacate com pão e carne moída	Salada de frutas (banana, mamão, melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Arroz branco, galinha cozida com pique e batata inglesa com farinha amarela + Laranja	Macarronada com frango e cenoura ralada com suco de acerola	Sopa Nutritiva (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo, vinagreira) + pão
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) (g)	PTN (g)	LIP (g)
		829,08 Kcal	128 g	36 g	20 g
		101 %	62 %	17 %	22 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola 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
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Suco de abacaxi com farofa de ovos simples (farinha branca e ovo)	Arroz de cenoura, ensopado de <i>carne suína</i> * com maxixe e quiabo e salada crua (alface e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina	Angu doce (leite integral, fubá e coco ralado) + banana	Caldo verde (farinha branca, frango e couve)	Arroz branco, feijoada de carne (feijão preto com carne bovina em cubos), couve, farofa + laranja
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
		824,94 Kcal	143 g	28 g	16 g
		101 %	70 %	13 %	18 %

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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164