

CARDÁPIO C
ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)
DE 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 (QT)
CRN: 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)
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(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa rápida (farinha, couve, ovo e cenoura) com suco de maracujá	Arroz com feijão verde, iscar de carne acebolada e salada crua (alface, tomate e cebola) + Melancia	Caldo de carne com macaxeira + pão	Vitamina de goiaba com biscoito rosquinha	Risoto nutritivo (arroz, frango, abóbora, fava e couve) + Melão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		543,95	24	15	80
		101%	18%	24%	59%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Galinhada, farofa e Suco de goiaba	Café com leite com pão e ovos mexidos com cebolinha	Macarrão com sardinha com cheiro verde	Farofa de carne em cubos, repolho e cenoura+ Melão	Mingau de fubá de milho + Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		543,59	17	20	78
		105%	13%	34%	58%

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(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de carne com macaxeira	Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa com suco de caju	Salada de fruta (laranja, mamão e banana)	Macarrão diferente (macarrão, carne em tiras, berinjela, ovos cozidos e cenoura)	Arroz cremoso (arroz branco, frango em cubos, abobrinha, beterraba, fava e cenoura) + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		544,70	24	16	78
		102%	17%	27%	58%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “C” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Mingau de milho branco com coco ralado + Banana	Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, maxixe, quiabo e vinagreira)	Baião de três (arroz, ovo e feijão) e salada crua (pepino, rúcula e manjerição) com Suco de maracujá	Arroz branco, feijoada de carne e legumes (Batata doce e cenoura) farofa	Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		544,19	18	14	92
		105%	13%	24%	68%

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(QT)
CRN: 2164