



CARDÁPIO II
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 A 10 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO

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.**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “2” – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Achocolatado e pão com ovo	Mix de frutas em cubos (banana, Maçã e aveia)	Vitamina de abacate com biscoito rosquinha	Caldo de frango com abóbora	Café com leite e cuscuz de milho com manteiga
ALMOÇO: 12h*	Arroz verdinho (Arroz, carne bovina em cubos, vagem, maxixe e quiabo) + Suco abacaxi	Arroz com cenoura, frango cozido com batata doce, feijão, salada crua (alfacet com tomate).	Galinha com abóbora, purê de batata inglesa com salada de crua (tomate e cheiro verde). + melancia	Arroz branco, isca de peixe, farofa e vinagrete (tomate, cebola, cheiro verde e pimentão)	Baião de 3 (Arroz, feijão e carne) com salada crua (repolho, cebolinha e tomate) + Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Macarronada de sardinha com suco de cajá	Vitamina de maracujá com bolo de chocolate	Mingau de milho + banana	Farofa de ovos com cebolinha + suco de acerola	Suco de goiaba com biscoito Salgado
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1162,32 g	175g	37g	36g
		101 %	60%	13%	28%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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 Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “2” – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Café com leite e cuscuz de milho e manteiga	logurte de fruta com biscoito salgado	Suco vitaminado (acerola com mamão) com macaxeira cozida	Salada de fruta (banana. Laranja e maçã) SUGESTÃO: Acrescentar suco de fruta ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Vitamina de mamão com maçã
ALMOÇO: 12h*	Arroz com macarrão, frango assado, feijão com abóbora e vinagreira + melão	Arroz com feijão verde, ensopado de carne em cubos com abóbora, macaxeira e abobrinha	Arroz branco, fricassê de frango com milho e cenoura e farofa dourada e salada crua (repolho com cheiro verde) + Abacaxi	Arroz branco, feijão com legumes (maxixe e quiabo), torta de carne moída com repolho.	Arroz Maria Izabel, ovo mexido e salada crua (tomate fatiado com cheiro verde) +melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Farofa do campo (farinha branca, ovo, banana e cebolinha) com suco de cajá	Mingau de aveia + banana	Mistinho colorido (pão, carne moída e cenoura ralada) com suco de caju	Suco de goiaba com batata doce cozida	Caldo saboroso (frango, cenoura, batata inglesa e couve)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1155,07 Kcal	193 g	43 g	28 g
		104 %	65 %	15 %	22 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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 Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “2” – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Vitamina de mamão e banana	Caldo de feijão com carne e couve	Mingau de tapioca com coco	Suco de caju com farofa de ovos	Frutas cortadas em cubos (Banana, mamão e melão)
ALMOÇO: 12h*	Arroz branco, macarrão, bife de panela de pressão, salada de feijão verde, tomate e cheiro verde + mamão	Arroz com vinagreira, peixe escabeche, e legumes refogados (cenoura, chuchu e batata)	Arroz de couve, Feijão maravilha (Feijão preto, carne bovina em cubos, abóbora e maxixe), farofa + laranja	Risoto de frango com cenoura, purê batatas, salada crua (acelga e tomate) + suco cajá	Arroz Branco, carne cozida com legumes (maxixe, quiabo, abóbora e vinagreira) e pirão + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Suco de acerola e bolo saudável de banana (banana, aveia e canela)	Farofa brasileira (farinha branca, couve, ovo e cenoura) + suco de caju	Macarronada majestosa (Macarrão, frango desfiado e salsa) + suco de abacaxi	Suco de maracujá com macaxeira cozida e ovos mexido com cebolinha	Mingau de milho branco + maçã
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1159,59 g	218 g	31 g	24 g
		102 %	65 %	15 %	22 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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 Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “2” – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9H30*	Achocolatado com batata doce	Cubos de frutas (banana e melão e aveia)	Café com leite e cuscuz de arroz com manteiga	iogurte de fruta com biscoito de milho	Vitamina de banana com aveia
ALMOÇO: 12h*	Arroz com macarrão, purê de batata doce, sobrecoxa de frango assada, salada crua (acelga e rúcula). (alface e tomate) + abacaxi	Arroz com couve, mexido de frango (frango, repolho e cenoura) feijão e salada crua (alface e tomate) +suco de goiaba	Arroz cremoso (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora) salada crua (pepino e rúcula) + laranja	Baião de dois (arroz e feijão), peixe ao molho, salada crua (repolho e tomate) + suco de acerola	Arroz Panelinha (arroz, frango em cubos, abobrinha, beterraba, fava e cenoura) + banana
LANCHE DA TARDE: 15h30*	Suco de maracujá com biscoito rosquinha	Cachorro quente (pão, frango e cenoura ralada) com vitamina de acerola	Macarrão colorido (macarrão, carne em tiras, berinjela, ovos e cenoura)	Bolo formigueiro com suco de abacaxi com hortelã	Suco verde (maracujá, couve e limão) com pão cheio
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		1161,29 g	193 g	39 g	23 g
		107 %	65 %	14 %	18 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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 Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



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