



**CARDÁPIO III**  
**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL**  
**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> 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.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)  
CRN11:2164

]

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h 30</b>	Suco de cajá com batata doce	Achocolatado com biscoito salgado	Mingau de tapioca com coco ralado	Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha, tomate, milho), suco de abacaxi	Suco de caju com biscoito maisena + melancia
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com João gomes, feijão, tiras de carne bovina acebolada e legumes refogados (maxixe e abóbora) + <b>tangerina</b>	Arroz branco, purê de abóbora, coxa e sobrecoxa de frango ao molho e salada crua (repolho, cebolinha e tomate) + suco de maracujá	Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino) com suco de manga	Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, feijão, abóbora e couve), creme de milho e salada crua (alface, cheiro verde e pepino) + suco de caju	Arroz à grega (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + <b>abacaxi</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Salada de frutas (banana, laranja, maçã)  *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar), biscoito Maria	Suco de maracujá com pão e manteiga	Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira) + pão
<b>Composição nutricional</b>  <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		<b>1903,53</b>	<b>302g</b>	<b>61g</b>	<b>50g</b>
		<b>101 %</b>	<b>64%</b>	<b>13%</b>	<b>24%</b>

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 ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Suco de acerola com pão recheado de molho de carne bovina	Suco de bacuri com bolo de trigo	Mingau de tapioca com coco ralado	Farofa de ovos mexidos + suco de maracujá	Mingau de fubá de milho
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel (arroz, carne bovina) e salada crua (alface, pepino e tomate) + <b>banana</b>	Baião de 2 (Arroz e feijão verde), peixe escabeche, farofa e vinagrete + <b>melancia</b>	Arroz branco, refogado de carne moída com repolho e cenoura + suco de manga	Arroz branco, farofa, feijão, <b>carne suína</b> <sup>1</sup> acebolada com legumes refogado (berinjela, tomate e cebolinha) + suco de abacaxi  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com cenoura, farofa, filé de frango com pimentão e salada crua (rúcula e tomate) com suco de murici
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mingau de milho branco com coco	Caldo de ovos	logurte de fruta com biscoito salgado	Vitamina de banana, mamão e aveia com biscoito rosquinha	Pão com ovos mexidos e suco de abacaxi
Composição nutricional  (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			1903,24	56g	50g
			101 %	12%	24%

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 ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h 30</b>	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar) com manê	Mingau de tapioca com coco ralado+ biscoito salgado	Vitamina de mamão com aveia (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar) + bolo de trigo simples	Suco de cupuaçu com biscoito maisena	Mingau de aveia (leite e aveia) + <b>banana</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Galinhada (frango e abóbora) e mix de folhas (Alface e rúcula) + <b>tangerina</b>	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura) + suco de goiaba	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (rúcula e manjerição) + <b>melão</b>	Arroz com macarrão, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão e salada crua (acelga e tomate) + <b>abacaxi</b>	Arroz com abóbora (arroz, abóbora), frango à milanesa, feijão com couve, salada crua (alface, pepino e tomate) + <b>banana</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Suco de manga com bolo de milho	Batata doce cozida com suco de acerola	Pão com carne moída + suco de cajá	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)	Vitamina de maracujá com biscoito de coco
<b>Composição nutricional</b>  <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			<b>1902,87</b>	<b>64g</b>	<b>48g</b>
			<b>102 %</b>	<b>13%</b>	<b>23%</b>

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 ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h 30</b>	Vitamina de mamão com aveia (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar) + bolo de trigo simples	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Suco de murici com biscoito doce	Caldo Saboroso com legumes (carne moída, couve, batata inglesa e cenoura) + pão	Suco de cupuaçu com biscoito maisena
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura, frango assado e feijão e salada crua (alface, pepino) + <b>Suco de acerola</b>	Arroz branco, bife a cavalo carne bovina, ovo frito, feijão com abóbora, salada crua (repolho e cebolinha) + <b>melancia</b>	Arroz à grega (vagem e cenoura), farofa, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + <b>suco de manga</b>	Arroz branco, feijão cozido com couve, frango à passarinho, purê de batata inglesa, farofa + suco de caju	Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, salada crua (Repolho e tomate) + <b>abacaxi</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Mingau de milho branco com coco	<b>Salada de frutas</b> (Banana da terra, laranja, melão)  *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco ralado	Vitamina de abacate (polpa de abacate, leite em pó integral, açúcar) com manuê	Suco de abacaxi com pão e manteiga
<b>Composição nutricional</b>  <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1903,55	310g	58g	49g
		100 %	65%	12%	23%

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