



## CARDÁPIO III

**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO**

**INTEGRAL COM PARCIAL**

**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**

**AGOSTO A DEZEMBRO/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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164

## **ATENÇÃO**

1. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a;
4. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO. QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO 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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 na PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Tipo de refeição/ horário</b>  <b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	Farofa rápida (farinha, couve, ovo e cenoura) + suco de maracujá	Arroz com feijão verde, iscar de carne acebolada e salada crua (alface, tomate e cebola) + <b>Melancia</b>	Caldo de carne com macaxeira + pão	Vitamina de goiaba com biscoito rosquinha	Risoto nutritivo (arroz, frango, abóbora, fava e couve) + <b>Melão</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, jardineira de legumes (carne bovina em cubos, batata doce, maxixe e chuchu), pirão e salada crua (Acelga e cebolinha) + <b>abacaxi</b>	Arroz com abóbora, frango a passarinho, feijão e salada crua (beterraba ralada e cheiro verde) + suco de acerola	Arroz com macarrão, <b>picadinho de carne suína*</b> com vinagreira e salada crua (acelga e rúcula) + suco de abacaxi com hortelã  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, frango xadrez com cenoura e pimentão, purê de batata inglesa e salada crua (alface e tomate) + suco de caju	Arroz Branco, peixe à milanesa, refogado de maxixe e salada crua de (alface e tomate) + <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h 30	Vitamina de banana e aveia com biscoito salgado	Achocolatado com cuscuz de arroz e manteiga	Farofa verde (farinha branca, carne, ovos e couve) + suco de murici	Mingau de arroz doce com coco + <b>banana</b>	Caldo de frango com cenoura e salsa + pão
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
			10% a 15% do VET	15% A 30% do VET	55% a 65% do VET
		1915,87 Kcal	73 g	53 g	293 g
		101 %	15 %	25 %	61 %

**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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio  
MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com parcial  
ZONA: Urbana/Rural  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 na  
PERÍODO: Integral com parcial

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Tipo de refeição/ horário</b>  <b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	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 <b>+ Melão</b>	Mingau de fubá de milho <b>+ Banana</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz Primavera (arroz, carne moída, quiabo e couve), purê misto (batata inglesa e abóbora) e salada crua (rúcula e manjeriço)	Baião de 2, frango ao molho com batata e cenoura e salada crua (acelga e cebolinha) <b>+laranja</b>	Arroz com vinagreira, peixe frito, farofa e vinagrete <b>+ Melancia</b>	Arroz branco, macarrão, feijão com João gomes, assado de panela e salada crua (tomate e pepino) + suco de maracujá	Arroz com couve, feijão nutritivo (Carne, abóbora, maxixe e quiabo e salada crua (alface, tomate e cheiro verde) + suco de goiaba
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h 30	Vitamina de abacate com pão e manteiga	Macarrão de verão (Macarrão, frango, abobrinha e cenoura) + suco de abacaxi	Salada de fruta (laranja, banana e maçã)	Caldo verde (carne moída, batata inglesa e couve) + Pão	Farofa mista (flocão de milho, ovos, cenoura, feijão verde e cheiro verde) + suco de cajá
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET	
		1913,60 Kcal	306 g	64 g	54 g
	102 %	64 %	13 %	25 %	

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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 na PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Tipo de refeição/ horário</b>  <b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	Caldo de carne com macaxeira	Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa	<b>Salada de fruta</b> (laranja, mamão e banana)	Macarrão diferente (macarrão, carne em tiras, berinjela, ovos cozidos e cenoura)	Arroz cremoso (arroz, frango em cubos, abobrinha, beterraba, fava e cenoura) <b>+ Laranja</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com fava (arroz e fava), <b>assado de carne suína*</b> , feijão e salada crua (acelga, tomate e cheiro) + suco de caju  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz Maria Izabel com abóbora, ovo frito e refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu) + <b>banana</b>	Arroz branco, peixada Maranhense (Peixe, ovos e batata inglesa), pirão e salada crua (repolho e cenoura) + suco de cajá	Arroz com macarrão, isca de frango com cebola e pimentão, creme de milho e salada crua (cenoura ralada e pepino) + <b>melão</b>	Arroz com João gomes, mexido de carne moída (carne moída, ovo, vagem, batata inglesa), feijão com abóbora e salada crua (alface e beterraba ralada) + suco de murici
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h 30	logurte de fruta + maçã	Vitamina de maracujá com biscoito rosquinha	Macarrão rico (carne moída ao molho de tomate, cenoura e ovos cozidos) + suco de acerola	Mix de frutas (melão, mamão e maçã)	Sopa vitaminada (frango, cenoura, chuchu e maxixe)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET
		1918,37 Kcal	2768 g	74 g	47 g
		100 %	60 %	15 %	25 %

**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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio  
MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com parcial  
ZONA: Urbana/Rural  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 na  
PERÍODO: Integral com parcial

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Tipo de refeição/ horário</b>  <b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	Mingau de milho branco com coco ralado + <b>Banana</b>	Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, maxixe, quiabo e vinagreira)	Baião de três (arroz, ovo e feijão) e salada crua (pepino, rúcula e manjeriço) + Suco de maracujá	Arroz branco, feijoada de carne e legumes (Batata doce e cenoura) farofa + <b>laranja</b>	Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com couve, feijoada bovina, farofa dourada e salada crua (tomate e pepino) + <b>Tangerina</b>	Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com legumes (abóbora e maxixe), purê de batata doce e salada crua (repolho e tomate) + suco de abacaxi	Arroz branco, coxa e sobrecoxa de frango crocante, feijão com maxixe e quiabo e legumes refogado berinjela, tomate e cebolinha	Arroz com legumes (abóbora e couve, isca de peixe empanado, feijão e salada crua (acelga e pepino)	Baião de dois (arroz e feijão), <b>assado suíno*</b> ao forno, bobó de vinagreira, mix de folhas (Alface e rúcula e cheiro verde) + <b>laranja</b>  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h 30	Vitamina de acerola com sanduíche natural (pão, frango, cenoura ralada e alface)	Mingau de aveia + banana	Suco de goiaba com biscoito rosquinha	Vitamina mix (maçã, banana e mamão) + biscoito salgado	Galinhada com cenoura (frango, arroz e cenoura) e vinagrete + banana
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET
		1908,80 Kcal	312 g	74 g	51 g
		104 %	65 %	15 %	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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164