



CARDÁPIO IV
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^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.**

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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| CARDÁPIO IV - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 1ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h 30 | Suco de abacaxi + biscoito salgado | Caldo de ovos | Mingau de tapioca com coco ralado | Farofa de ovos mexidos com suco de manga | Suco de acerola com bolo de trigo simples |
| ALMOÇO: 12h | Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo vinagreira), farofa, salada crua de alface, tomate e cebolinha + melancia | Baião de Dois (arroz, feijão verde), peixe frito, vinagrete, farofa + banana | Arroz com cenoura ralada, coxa e sobrecoxa de frango assadas, macarrão, feijão com repolho, farofa, salada de acelga e tomate | Arroz branco, feijoada tropical (feijão, carne bovina em cubos, abóbora, couve, maxixe, quiabo), farofa + laranja | Arroz azedinho (arroz e vinagreira), tirinhas de frango trinchado, feijão, farofa, salada de legumes cozidos (chuchu, cenoura, batata inglesa) + suco de caju |
| LANCHE DA TARDE: 15h 30 | Mingau de milho branco com coco ralado | Mix de frutas com aveia (melão, laranja, melancia, aveia) | logurte de frutas com biscoito rosquinha | Achocolatado biscoito salgado | Pão recheado com ovos mexidos e suco de cajá |
| 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 |
| | | 1903,97 | 324g | 56g | 48g |
| | | 103 % | 68% | 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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| CARDÁPIO IV - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 2ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h 30 | Mingau de fubá de milho com coco ralado | Suco de maracujá com biscoito de coco | Pão recheado com molho de carne moída com suco de murici | Caldo de frango com legumes | Vitamina de abacate com biscoito salgado |
| ALMOÇO: 12h | Arroz com macarrão, filezinho de frango acebolado, feijão com abóbora, salada crua de alface, pepino e tomate + abacaxi | Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), feijão com abóbora, maxixe e quiabo, farofa, sala crua de rúcula, pepino e tomate + tangerina | Arroz vegetariano III (arroz, cenoura ralada, milho verde, cebolinha), carne suína acebolada, farofa, salada crua de repolho e tomate + suco de acerola | Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão (farinha branca, caldo de peixe, cheiro verde) + laranja | Arroz com frango (arroz, peito de frango em cubos), feijão com João Gomes, farofa, salada crua de repolho, cebolinha e tomate + banana |
| LANCHE DA TARDE: 15h 30 | Vitamina de banana e mamão e pão com manteiga | Farofa de flocão de milho com ovos mexidos e suco de goiaba | Mingau de milho branco com coco ralado | Bolo de trigo simples com suco de cupuaçu | Macarronada com molho de carne moída com cheiro verde e milho verde + 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 |
| | | 1903,53 | 295g | 51g | 48g |
| | | 100 % | 62% | 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 Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| CARDÁPIO IV - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 3ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h 30 | Suco de goiaba e biscoito salgado | Mingau de tapioca com coco ralado | Bolo de milho com suco de cupuaçu | Mingau de fubá de milho com coco ralado | Suco de abacaxi com manué |
| ALMOÇO: 12h | Arroz com cenoura, estrogonofe de frango com batata inglesa, farofa, salada crua de acelga, pepino, tomate e cebolinha + suco de cajá | Arroz branco, macarrão, assado de panela de carne bovina acebolado, feijão com abóbora, maxixe e quiabo, farofa + laranja | Arroz com João Gomes, peixe escabeche, farofa, bobó de vinagreira, maxixe e quiabo + suco de caju | Arroz do Norte (arroz, quiabo, abóbora, maxixe), frango à milanesa, feijão, farofa, salada crua de alface, cheiro verde, cebolinha, beterraba ralada + abacaxi | Arroz branco, bife a cavalo (bife de carne bovina, ovo frito), feijão com couve, farofa, salada crua de alface, rúcula e tomate + melancia |
| LANCHE DA TARDE: 15h 30 | Vitamina de acerola e pão com ovos mexidos | Caldo de ovos | Salada de frutas (Mamão, banana, melão, maçã) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada | Farofa de carne bovina cortada em cubos com tomate, cebolinha e cheiro verde + suco de maracujá | Vitamina de cajá biscoito maisena |
| 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 |
| | | 1902,85 | 318g | 58g | 48g |
| | | 102 % | 67% | 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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| CARDÁPIO IV - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 4ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h 30 | Vitamina de abacate com pão e manteiga | Suco de acerola com bolo de trigo simples | Suco de cajá com farofa de ovos mexidos | Achocolatado com manuê | Mingau de milho branco com coco ralado |
| ALMOÇO: 12h | Arroz fuxico (arroz, peito de frango em cubos, milho verde, cebolinha), purê de batata inglesa, feijão cozido, farofa + abacaxi | Arroz com vinagreira, peixe frito, feijão, farofa, salada crua de alface, tomate, pepino e cebola + banana | Arroz com couve, isca de carne bovina acebolada, feijão, farofa, salada cozida de repolho, cenoura, chuchu, cebolinha + suco de abacaxi | Arroz branco, frango cozido com cenoura e batata inglesa, farofa, salada crua repolho, tomate, cebolinha e manjerição + melancia | Baião de Dois (arroz e feijão), assado de panela de carne suína* , purê de abóbora, farofa, salada crua de alface, rúcula, tomate, cebola + tangerina *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe. |
| LANCHE DA TARDE: 15h 30 | Caldo de carne bovina moída com macaxeira | Suco de cupuaçu com biscoito Maisena | Vitamina de maracujá com biscoito salgado | Suco de caju e pão recheado com molho de carne moída | Vitamina de mamão e aveia com biscoito salgado |
| 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 |
| | | 1902,70 | 304g | 59g | 52g |
| | 101 % | 64% | 12% | 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 Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164