



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, salada 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 manjeriço + 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