



## **CARDÁPIO IV**

**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 IV – 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: 9h30</b>	Arroz branco, carne bovina cozida com abóbora, macaxeira e abobrinha, pirão	Suco de abacaxi com cuscuz de milho e manteiga	Arroz à pururuca (arroz branco, carne de porco desfiada, maxixe e quiabo) + <b>Mamão</b>	Farofa de frango com cenoura e salsa <b>+ Laranja</b>	Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com vagem, frango tropical (frango, cenoura e pimentão, feijão e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz com feijão, isca de carne, purê de batata inglesa e salada crua (repolho e beterraba + suco de goiaba	Arroz branco, peixe tropical (peixe, batata inglesa e pimentões), purê de abóbora, salada crua (rúcula e manjeriço <b>+banana</b>	Arroz com macarrão, bife de panela de pressão, feijão e salada crua (tomate e pepino) + suco de manga	Arroz branco, <i>bisteca suína frita*</i> , feijão com João gomes, salada crua (repolho e cebolinha) <b>+ tangerina</b>  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Vitamina de banana, maçã e aveia + biscoito maizena	Caldo de ovos + pão	Suco de Maracujá com cuscuz de milho e ovos mexidos	Salada de fruta (laranja, banana e maçã)	Sopa de frango, macarrão e legumes (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>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% A 30% do VET</b>
		<b>1916,52 Kcal</b>	<b>319 g</b>	<b>70 g</b>	<b>40 g</b>
	<b>109 %</b>	<b>65 %</b>	<b>15 %</b>	<b>19 %</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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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: 9h30</b>	Achocolatado com biscoito salgado	Galinhada com cheiro verde e salada crua (acelga e pepino) + <b>Banana</b>	Arroz com vinagreira, peixe frito e vinagrete com suco de acerola	Farofa de sardinha com cheiro verde + <b>laranja</b>	Macarrão cremoso (macarrão, frango, abóbora e cebolinha) com suco de goiaba
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz Maria Izabel com abóbora, ovo frito e legumes refogado (repolho e beterraba) + suco de cajá	Arroz branco, Sobrecoxa de frango acebolado, feijão com maxixe e salada crua (alface, rúcula e tomate) + Melancia	Arroz com fava, <u>bisteca suína assada</u> *, purê de batata inglesa e salada crua (alface, rúcula, tomate e pepino)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, frango cremoso (Frango desfiado, milho e cenoura, feijão e salada crua (Acelga e tomate) + <b>abacaxi</b>	Arroz com vinagreira, peixe frito, e vinagrete a campanha (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) + suco de manga
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Caldo vitaminado (frango, cenoura, batata inglesa e couve)	Suco de goiaba com batata doce cozida	Cachorro quente (pão, carne moída e cenoura ralada) + vitamina de acerola	Salada de fruta (laranja, mamão e banana)	Suco de maracujá com farofa mista (farinha branca, ovos e 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
		1935,87 Kcal	292 g	69 g	49 g
		100 %	61 %	14 %	25 %

**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 IV – 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	Vitamina de abacate com pão e ovos mexidos	Arroz branco, galinha cozida com batata doce e João Gomes, macarrão + <b>Abacaxi</b>	Farofa nutritiva (Farinha, frango desfiado, vagem, abobrinha, cenoura ralada e) + suco de caju	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Galinhada com beterraba e salada crua (rúcula e tomate) + <b>Tangerina</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango frito, feijão com legumes (abóbora, maxixe e quiabo) Salada de acelga e repolho + suco de acerola	Arroz corado, farofa, carne em cubos com chuchu, abóbora e João gomes e salada crua (alface e pepino) + suco de abacaxi com hortelã	Baião de dois (arroz e feijão), <b>guisado de carne suína*</b> com vinagreira e salada cru (repolho, pepino e tomate e cebolinha + suco de cajá	Arroz com cenoura, peixe à milanesa, feijão e salada crua (rúcula e tomate) + <b>banana</b>	Arroz branco, isca de frango, feijão, macarrão e salada crua (alface e cenoura ralada) + suco de abacaxi
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h 30	Sopa nutritiva (carne, feijão, abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira) + <b>laranja</b>	Vitamina de goiaba + biscoito salgado	Macarrão prático (macarrão, carne moída ao molho de berinjela)	Mingau de milho com coco	Suco de caju com macaxeira cozida e ovos mexidos
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% A 30% do VET</b>
		<b>1917,16 Kcal</b>	<b>314 g</b>	<b>76 g</b>	<b>48 g</b>
		<b>102 %</b>	<b>65 %</b>	<b>15 %</b>	<b>22 %</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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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 com coco e biscoito doce	Arroz com cenoura, peixe escabeche com batata inglesa e farofa	Farofa rica (farinha, frango desfiado, ovos e cebolinha) + <b>Banana</b>	Macarrão fácil ao molho de tomate (macarrão, carne moída e tomate) com suco de caju	Arroz com couve, feijoada de carne com chuchu e cenoura + <b>Laranja</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com João gomes, Picadinho de carne bovina com abóbora e salada crua de (alface e pepino) + suco de maracujá	Arroz branco, frango cozido, creme de milho e salada crua (acelga e rúcula) + <b>melão</b>	Arroz branco, farofa, feijão maravilha (carne em cubos, maxixe e abóbora) e couve refogada + <b>tangerina</b>	Arroz com legumes (abóbora e vagem), peixe ao molho e salada de feijão verde, cheiro verde e tomate) + suco de murici	Arroz branco, cozidão especial (Carne bovina, maxixe, quiabo, abóbora e vinagreira), pirão e salada crua (alface e cebola)
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h 30	Achocolatado com cuscuz de arroz e manteiga	Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite) e macaxeira cozida com ovos mexido	Mingau de tapioca com coco	Arroz prático (Arroz, carne em cubos, feijão e couve) + <b>banana</b>	Vitamina de mamão e banana + biscoito Maria
<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
		<b>1917,16 Kcal</b>	<b>313 g</b>	<b>61 g</b>	<b>51 g</b>
	<b>101 %</b>	<b>65 %</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 R. N. Rabin (QT)  
CRN11:2164