



**CARDAPIO A  
ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL  
DE EDUCAÇÃO DE CODÓ  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO 2023**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. 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 A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                      |                                                                                   |                                       |                                                            |                                                           |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                                   |                                       |                                                            |                                                           |                                                                                                                                         |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                | 2ª FEIRA                                                                          | 3ª FEIRA                              | 4ª FEIRA                                                   | 5ª FEIRA                                                  | 6ª FEIRA                                                                                                                                |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h                                                                                                                                | Baião Misto (arroz, feijão, ovo, rúcula), Farofa, Suco de acerola + <b>Banana</b> | Vitamina de abacate, Pão com manteiga | Arroz com vinagreira, Peixe cozido, Pirão, Suco de abacaxi | <b>Mix de frutas ((mamão, laranja e banana) com aveia</b> | Escondidinho de carne moída (carne bovina moída, macarrão, espinafre), Salada crua de repolho, tomate, cebolinha e limão + <b>Melão</b> |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   | <b>Energia(kcal)</b>                  | <b>CHO (g)</b>                                             | <b>PTN(g)</b>                                             | <b>LPD(g)</b>                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   | <b>544,05</b>                         | <b>87g</b>                                                 | <b>18g</b>                                                | <b>14g</b>                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                       | <b>64%</b>                                                 | <b>13%</b>                                                | <b>24%</b>                                                                                                                              |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                        |                                                                                                     |                                                 |                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Fundamental – Séries Finais<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                                  |                                                        |                                                                                                     |                                                 |                                                                      |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                        |                                                                                                     |                                                 |                                                                      |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                      | 2ª FEIRA                                                                         | 3ª FEIRA                                               | 4ª FEIRA                                                                                            | 5ª FEIRA                                        | 6ª FEIRA                                                             |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h                                                                                                                                                      | Risoto de sardinha com cebolinha, milho verde e cenoura ralada, Suco de maracujá | Café com leite, Cuscuz de arroz com ovo + <b>Mamão</b> | Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, cenoura e cheiro verde), Suco de caju | logurte de Frutas, Bolo milho + <b>Melancia</b> | Galinhada com abóbora, Salada crua de alface, pepino, tomate e limão |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  | <b>Energia (kcal)</b>                                  | <b>CHO (g)</b>                                                                                      | <b>PTN (g)</b>                                  | <b>LPD (g)</b>                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  | <b>544,07</b>                                          | <b>80g</b>                                                                                          | <b>18g</b>                                      | <b>17g</b>                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                        | <b>59%</b>                                                                                          | <b>14%</b>                                      | <b>28%</b>                                                           |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                     |                                     |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Fundamental – Séries Finais<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                     |                                     |                                                                                                           |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                     |                                     |                                                                                                           |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                      | 2ª FEIRA                                                                                                                                                | 3ª FEIRA                                         | 4ª FEIRA                                                                                                            | 5ª FEIRA                            | 6ª FEIRA                                                                                                  |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h                                                                                                                                                      | Baião de dois (arroz com feijão verde), coxa/sobrecoxa assadas, Salada cozida de cenoura, beterraba, cebolinha, cheiro verde e limão + <b>Tangerina</b> | Cuscuz de milho com ovos mexidos, Suco de goiaba | Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão + <b>Melancia</b> | Achocolatado com batata doce cozida | Farofa de carne bovina desfiada com banana e legumes (cebolinha, espinafre, repolho roxo), Suco de goiaba |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         | Energia (kcal)                                   | CHO (g)                                                                                                             | PTN (g)                             | LPD (g)                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         | 545,21                                           | 84g                                                                                                                 | 19g                                 | 15g                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                  | 62%                                                                                                                 | 14%                                 | 25%                                                                                                       |

| SECRETARIA D EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                  |                                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “A” – Escolas da URE de Codó / MA<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Fundamental – Séries Finais<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                                                           |                                  |                                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                  |                                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                      | 2ª FEIRA                                                                                                  | 3ª FEIRA                         | 4ª FEIRA                                                                                 | 5ª FEIRA                                               | 6ª FEIRA                                                                                                                                                                                                         |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h                                                                                                                                                      | Caldinho nutritivo (carne bovina, farinha branca, couve, <b>batata</b> inglesa, cenoura) + <b>Abacaxi</b> | Suco de manga, Bolo de chocolate | Arroz branco, Peixe ao molho de legumes (repolho, cheiro verde e tomate) + <b>Banana</b> | Mingau de tapioca e coco seco ralado, Biscoito salgado | Arroz branco, Feijoada de legumes (feijão, couve, abóbora, cenoura, chuchu e repolho), <b>carne suína</b> assada, Farofa acebolada + <b>Laranja</b><br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                           | Energia (kcal)                   | CHO (g)                                                                                  | PTN (g)                                                | LPD (g)                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                           | 489,44                           | 76g                                                                                      | 18g                                                    | 13g                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                           |                                  | 62%                                                                                      | 15%                                                    | 24%                                                                                                                                                                                                              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164