



**CARDÁPIO A – INDÍGENA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2023**

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

1. Os **cardápios** são elaborados de acordo com a **Resolução FNDE nº 06 de 08 de Maio de 2020**, a qual ressalta na Seção II, Art. 17:

§ 3º Os cardápios devem atender às **especificidades culturais das comunidades indígenas e/ou quilombolas**.

§ 5º A porção ofertada deve ser diferenciada por faixa etária dos estudantes, conforme suas necessidades nutricionais diárias.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta Resolução, sendo de: IV – no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais distribuídas em, no mínimo, três refeições, para os estudantes participantes de programas de educação em tempo integral e para os matriculados em escolas de tempo integral.

§ 1º Em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente, no mínimo 280g/estudantes/semana de frutas in natura, legumes e verduras, assim distribuídos:

I – frutas in natura, no mínimo, dois dias por semana;

II – hortaliças, no mínimo, três dias por semana.

§ 3º As bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura.

§ 4º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de ferro heme no mínimo 4 (quatro) dias por semana nos cardápios escolares. No caso de alimentos fonte de ferro não heme, estes devem ser acompanhados de facilitadores da sua absorção, como alimentos fonte de vitamina C.

§ 5º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de vitamina A pelo menos 3 dias por semana nos cardápios escolares.

§ 6º Os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

I – produtos cárneos a, no máximo, duas vezes por mês;

II – legumes e verduras em conserva a, no máximo, uma vez por mês;

III – bebidas lácteas com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial e, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

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

IV – biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, sete vezes por semana quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;

V – doce a, no máximo, uma vez por mês;

VI – preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

VII – margarina ou creme vegetal a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral.

§ 7º É proibida a oferta de gorduras trans industrializadas em todos os cardápios.

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

2. **Somente** a equipe de **Nutricionistas da SUPAE** poderá fazer as devidas alterações, **para que não haja prejuízos no valor nutricional da alimentação**. Todas as preparações são elaboradas conforme as determinações do PNAE/FNDE, sem excessos ou défices, pois os **alunos não podem ficar com défices calóricos e nutricionais** uma vez que passam uma boa parte do dia na escola aprendendo, socializando e interagindo. O aprendizado, a socialização e a interação demandam gasto energético e nutricional.

3. O cardápio deverá **ser afixado no mural da escola** para conhecimento dos alunos e da comunidade escolar e, obrigatoriamente, **constar na Prestação de Contas**, uma vez que a resolução citada acima, enfatiza que poderá ocorrer devolução dos valores repassados pelo FNDE na constatação de irregularidades na execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

4. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;

5. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região.

6. **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.

7. **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

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e Beiju com manteiga	Suco de caju e Pão de forma com manteiga	Café com leite e Manuê + Melão	Achocolatado e Pão com ovos mexidos	Café com leite e Batata doce cozida com manteiga	Vitamina de abacate e Biscoito doce + Melancia	Café com leite e Cuscuz de arroz + Laranja
Lanche da manhã: 9h	Suco de cajá com Batata doce cozida	Vitamina de abacate com Biscoito água e sal	Mingau de milho branco	Vitamina de banana e mamão com Biscoito água e sal	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Achocolatado e Beiju com manteiga	Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate, Suco de cajá
Almoço: 12h	Arroz com couve, Peixe frito, Salada de feijão verde cozido com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão + Suco de caju	Arroz branco, Carne bovina em cubos frita, Feijão cozido com quiabo e abóbora e Salada crua de repolho, beterraba ralados e limão	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, Farofa, Salada refogada de chuchu, tomate e cheiro verde picados e limão + Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Macarrão com cebolinha, Salada crua de pepino, tomate e limão + Banana	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), Frango assado, Salada de feijão verde cozido, com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão + Suco de goiaba	Arroz branco, Mexido de sardinha com ovos, cebola, cebolinha, tomate e cenoura, Farinha amarela, Salada crua de alface, pepino, tomate e limão + Laranja	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Macarrão com cebolinha, Salada crua de cenoura ralada, tomate e limão + Melancia
Lanche da tarde: 15h	Suco de goiaba com Biscoito doce	Mingau de tapioca	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de manga	Vitamina de mamão com Biscoito salgado	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Mingau de milho branco
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, Carne suína assada, Feijão cozido com repolho, Farinha amarela	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira) e Pão de forma	Caldo de carne bovina moída com legumes (macaxeira, couve) + Banana	Arroz Maria Isabel + Melão	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira) e Pão de forma	Baião de 2, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Farinha amarela	Macarronada ao molho de carne moída + Suco de maracujá
Ceia: 21h	Macaxeira cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Leite	Mamão	Mingau de tapioca	Suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.903,76		301g	67g	51g
					63%	14%	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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e Macaxeira cozida com manteiga	Achocolatado e Pão de forma recheado com ovos mexidos	Café com leite e Beiju com manteiga + Banana	Vitamina de banana e mamão com Pão de forma	Café com leite e Cuscuz de milho com manteiga + Melão	Suco de goiaba e Bolo de milho	Café com leite e Farofa de ovos mexidos + Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de maracujá com Biscoito doce	Caldo de feijão	Mingau de arroz doce	Ovos mexidos com cebola e tomate e Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão com Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá com Pão de forma e manteiga
Almoço: 12h	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com maxixe, quiabo e abóbora, Farinha amarela e Salada crua de pepino, tomate e limão + Melão	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Salada refogada de abóbora, quiabo e cebolinha picada	Arroz branco, Feijoada de carne suína, Salada crua de acelga, pepino, tomate e limão, Farofa + Laranja	Baião de 2 (arroz, feijão), Frango frito acebolado, Farofa e Salada refogada de couve e cenoura + Banana	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, Salada crua de acelga, tomate e limão + Melancia	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Macarrão com cebolinha, Salada crua de repolho em tiras, cebolinha, tomate e limão	Arroz com vinagreira, Peixe cozido, Pirão + Suco de caju
Lanche da tarde: 15h	Caldo de carne moída bovina com legumes (macaxeira, cenoura, couve)	Suco de goiaba com Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Caldo de feijão	Mingau de milho	Cuscuz de arroz com Ovos mexidos	Vitamina de mamão com Biscoito salgado
Jantar: 19h	Arroz reforçado (arroz, frango, feijão e abóbora) + Suco de goiaba	Macarronada ao molho de carne moída + Melancia	Caldo de carne bovina moída com legumes (abóbora, couve, quiabo) e Pão de forma	Arroz branco, peixe frito e vinagrete (cebola, cheiro-verde, tomate, limão)	Galinhada (arroz e frango) + farinha amarela	Sopa de feijão com carne e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira) + Banana	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira) com ovos mexidos + Suco de caju
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Leite	Melão	Mingau de arroz doce	Banana	Macaxeira cozida	Leite
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,38		313g	67g	46g
					66%	14%	22%

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de milho e Carne bovina moída refogada + Banana	Vitamina de goiaba e Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca + Laranja	Suco de maracujá e Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de arroz e Refogado de carne bovina moída	Achocolatado, Macaxeira cozida e Ovos mexidos	Café com leite, Beiju com manteiga + Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba com Biscoito rosquinha	Café com leite e Biscoito salgado	Mingau de tapioca	Suco de manga com Batata doce cozida	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, mamão e melão)	Mingau de milho branco
Almoço: 12h	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão + Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Feijão cozido com quiabo, maxixe e abóbora, Salada crua de alface, beterraba ralada e limão	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada de feijão verde cozido, tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão + Melancia	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão + Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Salada refogada de cenoura, repolho e cheiro verde picado, Farinha amarela + Banana	Arroz com macarrão, Carne suína frita, Feijão cozido, Farofa, Salada crua de repolho, cenoura ralada e limão + Melão	Arroz branco, Frango frito acebolado, Farofa, Salada de pepino, tomate, cebola, cheiro-verde e limão + Suco de manga
Lanche da tarde: 15h	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, laranja, melão)	Suco de acerola + Biscoito salgado	Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola + Suco de cajá	Mingau de fubá de milho	Vitamina de abacate com Biscoito doce	Caldo de feijão
Jantar: 19h	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada crua de acelga, tomate e limão, Farinha amarela	Arroz com macarrão, Frango assado, Feijão cozido com quiabo e abóbora, Salada crua de repolho em tiras, cebolinha, tomate e limão + Laranja	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada crua de alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão + Suco de caju	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate e limão), Farinha amarela + Banana	Arroz branco, Mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate, feijão cozido, Salada crua de acelga, tomate e limão + Melão	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão, Salada crua de repolho, cenoura ralada e limão + Banana	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e vinagreira, Macarrão com cebolinha, Salada crua de alface, beterraba ralada e limão + Melancia
Ceia: 21h	Mingau de tapioca	Leite	Batata doce cozida	Banana	Leite	Mingau de arroz doce	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,71		287g	71g	54g
					60%	15%	26%

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e Pão com manteiga	Vitamina de acerola, Pão com ovos mexidos + Banana	Café com leite e Bolo de tapioca	Suco de acerola e Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola	Café com leite, Cuscuz de arroz + Laranja	Achocolatado e Pão com manteiga + Mamão	Café com leite e Cuscuz de milho com carne moída refogada
Lanche da manhã: 9h	Mingau de tapioca	Suco de manga e Cuscuz de milho	Farofa de frango + Melão	Caldo de feijão + Banana	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola + Suco de acerola	Mingau de fubá de milho	Salada de frutas (banana, melão, melancia)
Almoço: 12h	Arroz branco, Frango frito acebolado, Feijão cozido com repolho, Salada de legumes cozidos de chuchu e cenoura	Baião de 2 (arroz e feijão), Carne suína frita, Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, Farinha amarela + Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão, Salada crua de tomate, cebola e cheiro-verde + Suco de cajá	Arroz com macarrão, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada crua de alface, pepino, tomate e limão	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com macaxeira, Salada refogada de cenoura e couve	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada de feijão verde cozido com tomate, cebolinha, cheiro verde e limão + Melancia	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos) + Laranja
Lanche da tarde: 15h	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola + Suco de maracujá	Suco de caju com Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Suco de goiaba com Biscoito doce	Vitamina de mamão com Biscoito salgado	Mingau de milho branco
Jantar: 19h	Arroz Maria Isabel e Suco de cajá	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão de forma	Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate + Suco de goiaba	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina) + Suco de caju	Macarronada ao molho de carne moída + Banana	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo e vinagreira), Pão de forma	Arroz com macarrão, Mexido de sardinha com ovos, cebola, cebolinha, tomate e cenoura, Farinha amarela
Ceia: 21h	Leite	Mamão	Batata doce cozida	Melancia	Suco de maracujá	Mingau de tapioca	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,05		308g	70g	46g
					65%	15%	22%

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