



**CARDÁPIO A QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
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

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^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 A – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: ALTERNÂNCIA							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, cuscuz de milho e manteiga	Café com leite com bolo de massa d' água	Café com leite, beiju com ovos mexidos	Café com leite e cuscuz de arroz	Café com leite e biscoito salgado + mamão	Café com leite com farofa de ovos simples (farinha amarela e ovo)	Café com leite com pão massa fina e manteiga
Lanche da manhã: 9h	Suco de caju com biscoito salgado	Salada de fruta (banana, melão e laranja) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco abacaxi com biscoito tipo maria	Achocolatado de mesocarpo + biscoito salgado + Banana	Mingau de tapioca	Vitamina de cajá e biscoito rosquinha	Suco de tamarindo com biscoito salgado
Almoço: 12h	Arroz branco, cozidão de carne bovina com abóbora e vinagreira + Melancia	Arroz branco, peixe frito e feijão com João Gomes e salada crua (alface e pepino)	Arroz de couve, ensopadinho de <u>carne suína*</u> com chuchu e cenoura e salada crua (repolho e cebola) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com maxixe e salada crua (alface e tomate)	Arroz com feijão verde e ovos tambores (ovo mexidos, pimentão verde, tomate e cheiro verde)	Arroz branco, peixe escabeche com batata doce, bobó de vinagreira e salada crua (acelga e cheiro verde)	Arroz branco, feijoada de carne (feijão preto com carne bovina em cubos, batata inglesa, couve e abóbora)
Lanche da tarde:15h	Angu doce com canela (arroz, leite integral, açúcar e canela)	Caldo de frango desfiado e macaxeira	Vitamina de abacate com biscoito cream crack	Suco de goiaba com pão massa grossa	Banana e mamão fatiados com aveia	Suco de acerola com bolo de macaxeira	Farofa de sardinha + melão
Jantar: 19h	Sopa de macarrão (Macarrão, frango, feijão, abobrinha e beterraba)	Arroz de cenoura com mexido de carne bovina moída com maxixe quiabo	Arroz com feijão verde e frango frito	Arroz rico (arroz branco, frango em cubos, feijão e abóbora)	Farofada de galinha (Farofa de cuscuz, frango frito, cebola, tomate e cheiro verde) + Melancia	Arroz granjeiro (arroz branco, frango e milho)	Macarronada fortalecida (Macarrão, carne bovina moída, cenoura e couve) + Suco de murici
Ceia: 21h	Leite quente	Maçã	Leite quente	Banana	Leite quente	Melão	Leite quente
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,39		294g	71g	53g
			100%		62%	13%	25%

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 A – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: ALTERNÂNCIA							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, beiju e ovo mexidos	Café com leite com bolo de tapioca	Café com leite, biscoito salgado com manteiga	Café com leite e cuscuz de milho	Café com leite e biscoito doce + mamão	Café com leite com bolo de macaxeira	Café com leite com pão massa fina
Lanche da manhã: 9h	Suco de acerola com biscoito salgado	Mingau de milho com coco	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Suco de acerola com biscoito salgado	Mingau de mesocarpio do babaçu	Salada de fruta (banana, mamão e laranja) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de caju com biscoito maria
Almoço: 12h	Arroz galinhada com milho verde, macaxeira cozida e salada crua (alface e tomate) + Laranja	Arroz branco, mexido de carne moída com legumes (chuchu e cenoura), macarrão e salada crua (acelga e tomate)	Arroz de cenoura, torta de peixe seco, feijão verde com abóbora e vinagreira e salada crua (repolho e cebola)	Arroz branco, frango frito, feijão com maxixe e salada crua (alface e pepino)	Arroz de vinagreira, <u>carne suína assada*</u> acebolada, farofa, feijão preto com cenoura e batata doce e salada crua (repolho e cheiro verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, peixe escabeche com pimentão verde, bobó de vinagreira e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, panelada de carne bovina (carne bovina cozida, quiabo, inhame, João Gomes), farinha amarela + Banana
Lanche da tarde:15h	Suco de maracujá, pão massa grossa com carne bovina moída	Suco de caju com biscoito salgado	Juçara com farinha amarela	Caldo de feijão com couve	Farofa de ovo simples (farinha branca e ovos mexidos) + Melão	Vitamina de acerola + biscoito doce	Achocolatado com canjica e canela
Jantar: 19h	Arroz branco, ensopado de carne moída	Sopa de frango, macarrão e legumes (batata inglesa, beterraba e couve)	Arroz com vagem e mexido de ovos com cebolinha + banana	Farofa pilão (farinha seca branca, carne bovina seca, cebola e pimentinha verde) + Suco de caju	Arroz branco, isca de franco com pimentão verde + melancia	Arroz branco com carne bovina seca com abóbora	Macarronada ao molho (carne bovina em tiras, tomate e cenoura ralada) + banana
Ceia: 21h	Leite com canela	Leite quente	Maçã	Leite quente	Maçã	Leite quente	Abacaxi
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,60g		288g	70g	53g
			101%		61%	15%	25%

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 A- ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: ALTERNÂNCIA							
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 arroz e carne seca desfiada	Café com leite com bolo de goma	Café com leite, beiju com manteiga	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos	Café com leite e pão	Café com leite com bolo simples	Café com leite com biscoito salgado
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba com biscoito rosquinha	Caldo quilombola (batata doce, feijão e carne bovina em isca)	Vitamina de maracujá com pão	Suco de bacuri com biscoito salgado	logurte de fruta	Suco de acerola com biscoito doce	Mingau de tapioca
Almoço: 12h	Arroz de legumes (arroz branco, abóbora, couve e quiabo) e ovos mexidos + laranja	Arroz branco, frango ao molho com manjerição, farinha amarela e salada crua (cebola e tomate)	Arroz branco, mexido de peixe com legumes (chuchu e cenoura), macarrão com cenoura e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, torta de carne bovina seca, feijão verde e salada crua (repolho e cebola)	Arroz de pequi, frango desfiado e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, feijoada de carne bovina com legumes (feijão preto com carne bovina em cubos, batata inglesa, couve e cenoura), farofa + Laranja	Arroz branco, peixe cozido com batata doce, pirão e salada crua (repolho e pepino)
Lanche da tarde:15h	Mingau de tapioca	Suco de caju com biscoito doce	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Angu doce com canela e cravo da índia (arroz, leite integral, açúcar, canela e cravo da índia)	Vitamina de banana, mamão e aveia	Salada de fruta (mamão, maçã e melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de acerola e biscoito salgado
Jantar: 19h	Arroz de cenoura com <u>carne suína*</u> acebolada *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Farofa de mandioca (farinha amarela, isca de carne, cebola e cebolinha) + Banana	Macarronada completa (macarrão, carne moída, manjerição e cenoura ralada)	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (inhame, maxixe e chuchu)	Arroz branco com mexido do mar (ovo, peixe, tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz fortificado (arroz, maxixe, quiabo e carne bovina)	Arroz com frango misturado (arroz, frango desfiado)
Ceia: 21h	Leite quente	Mamão	Leite quente	Abacate	Leite quente	Melancia	Leite quente
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,06		284,0	71,0	56,0
			100%		60%	15%	27%

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 A– ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: ALTERNÂNCIA							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, pão de forma e manteiga	Café com leite com cuscuz de milho	Café com leite, bolo de macaxeira	Café com leite e cuscuz de arroz	Café com leite e beiju de coco	Café com leite com pão massa fina	Café com leite com bolo de massa d'água
Lanche da manhã: 9h	Mingau de mesocarpio do babaçu	Vitamina de acerola e bolo de puba.	Suco de bacuri com pão massa fina	Melão e banana cortado em cubos com aveia	Suco de murici com creme crack	Achocolatado com biscoito salgado	Suco de caju com biscoito tipo maria
Almoço: 12h	Arroz baião de 3 (arroz, feijão verde e carne bovina em isca) e salada crua (alface e pepino)	Arroz branco, peixe escabeche, farofa e salada cozida (chuchu e beterraba)	Arroz de cenoura, frango assado no forno, macarrão e salada crua (rúcula e pepino)	Arroz branco, feijoada de carne (feijão preto com carne bovina em cubos, batata inglesa, couve e abóbora)	Arroz branco, frango com milho verde e chuchu e farofa + Laranja	Arroz de vinagreira, peixe frito, macarrão, feijão mulata gorda e salada crua (cheiro verde, tomate e cebola)	Arroz com couve, bife de carne bovina, feijão com batata doce e cenoura, farinha amarela e salada crua (alface e tomate)
Lanche da tarde:15h	Juçara com peixe seco	Mingau de milho com coco	Vitamina de abacate com pão	Suco de acerola com biscoito doce	Farofa com ovo e banana em rodela	Suco de murici com bolo de macaxeira	Macaxeira cozida
Jantar: 19h	Arroz misto com legumes (arroz, abóbora, couve e ovo cozido)	Galinhada com pique	Farofa de ovo simples (farinha branca, ovo) + Suco de acerola	Macarronada com sardinha e cheiro verde + banana	Arroz branco, <u>guisado de carne suína*</u> com manjerição e vinagreira *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, carne refogada com legumes abobrinha e chuchu e farofa	Arroz com macarrão, frango assado com salada de feijão verde (feijão verde, salsa, tomate e cebola)
Ceia: 21h	Maçã	Leite quente com canela	Banana	Leite quente	Melão	Mamão	Leite quente
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,75g		309g	60g	53g
			100%		65%	13%	25%

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