

**CARDÁPIO A QUILOMBOLA REGULAR
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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Angu doce com canela (arroz, leite integral, açúcar e canela)	Farofada de galinha (Farofa de cuscuz, frango frito, cebola, tomate e cebolinha) + Melancia	Arroz bem feito (arroz branco, <u>carne suína</u> * em cubos, fava, abobrinha e cheiro verde) + Banana *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Macarronada fortalecida (Macarrão, carne moída, cenoura e couve) + Suco de murici	Arroz tambores (Arroz branco, ovo mexidos, pimentão verde, tomate e João Gomes)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,88	132g	27g	23g
		101%	67%%	13%%	21%%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz galinhada com milho verde com macaxeira cozida em cubos e vinagreira+ Laranja	Macarronada ao molho (carne bovina em cubos, tomate e cenoura ralada)	Vitamina do mesocarpa do babaçu e biscoito salgado	Farofa pilão (farinha branca, carne bovina seca desfiada, cebola e pimentinha verde e cebolinha) + Suco de caju	Arroz branco, peixe cozido com caju e salada refogada (maxixe, quiabo e João Gomes) + Abacaxi
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,60	121g	30g	23g
		100,0%	59%	16%	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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz de pequi, frango desfiado com abóbora e salada crua (acelga e tomate) + Suco de acerola	Caldo quilombola (batata doce, couve, feijão e carne bovina em isca)	Farofa de mandioca (farinha amarela, isca de <u>carne suína*</u> , cebola e cebolinha) + Tangerina *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Suco de bacuri com pão e manteiga	Arroz de legumes (arroz branco, abóbora, couve e quiabo) e ovos mexidos + Maçã
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,54	109g	31g	29g
		102%	54%	16%	32%

SECRETARIA D EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz baião de 3 (arroz, feijão verde e carne bovina em isca) + Melão	Vitamina de acerola e bolo de puba.	Farofa de ovo simples (farinha branca, ovo) + Suco de caju	Macarronada com sardinha e cheiro verde	Arroz branco, frango com milho verde e chuchu e farofa + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,40	115g	25g	29g
		100%	56%	12%	32%

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