



**CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR B
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

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

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 B – ETAPA DE ENSINO: Cardápio 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	Mingau do mesocarpio de babaçu + Banana	Arroz caldeira (Arroz, <u>carne suína*</u> em cubos, vinagreira, João Gomes e cebolinha) + salada crua (alface e pepino) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Farofa seca (Farinha branca, peixe seco desfiado, cheiro verde, cebola e tomate) + laranja	Macarrão granjeiro (Macarrão, frango desfiado e manjerição)	Suco de maracujá com pão cheio (pão, carne moída e cenoura ralada)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,12	122,0g	26,0g	23,0mg
		100%	60%	13%	26%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO B – ETAPA DE ENSINO: Cardápio 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	Suco de tamarindo com bolo de goma	Sopa forte (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo e couve)	Farofa simples (farinha amarela e ovos mexidos) + Melão	Arroz com abóbora, carne bovina seca desfiada e farinha amarela + Melancia	Macarronada com sardinha e cebolinha
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,40	109g	31,0g	28,0g
		100%	54%	16%	30%

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 B – ETAPA DE ENSINO: Cardápio 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	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Macarrão ao molho (macarrão, carne bovina moída e tomate)	Farofa com fava (farinha, <u>carne suína*</u> em cubos, fava e cheiro verde) + Abacaxi *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz tropical (Arroz, frango, pimentão verde, abóbora e cebolinha) + Mamão	Caldo de ovos com pão massa grossa
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	816,24		123,0g	23,0g	23,0g
	100%		60%	14%	26%

SECRETARIA D EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO B– ETAPA DE ENSINO: Cardápio 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	Achocolatado, pão massa fina e manteiga	Arroz branco, frango com pique e salada crua (acelga e pepino) + Laranja	Sopa de carne bovina e legumes (inhame, couve e vinagreira)	Farofa mar (Farinha amarela e peixe seco) + Suco de caju	Macarrão de frango desfiado, milho verde e cenoura ralada + Abacaxi
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	815,74		128,0g	31,0g	24,0g
	105%		63%	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