



CARDÁPIO I
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
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

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 à 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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com cuscuz de arroz	Caldo de ovos com pão	Mingau de aveia + maçã	Farofa campestre (farinha branca, ovos, banana e cheiro verde) + suco de cajá	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite em pó integral) com biscoito Salgado
ALMOÇO: 12h	Galinhada com cenoura, salada crua (alface e tomate) Com suco de caju	Arroz branco, isca de carne bovina ao molho com batata doce, chuchu e maxixe, macarrão e salada crua (rúcula e manjerição) + melancia	Baião de 3 (Arroz, carne bovina e fava), salada crua de (acelga e cebolinha) com suco de acerola	Arroz de vinagreira, peixe frito, farofa e vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) + abacaxi	Arroz com cenoura, frango assado, feijão com legumes (maxixe e quiabo) e salada crua (alface, pepino e cheiro verde) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó integral) e pão com manteiga	Salada de fruta (banana, mamão e laranja) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Cachorro quente (carne moída, tomate e alface) com suco de maracujá	logurte de fruta com biscoito salgado	Caldo saboroso (carne moída, batata inglesa e couve) com torrada
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1909,60 kcal		322 g	67 g	46 g
	103 %		67 %	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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de mamão, banana e leite	Suco de cajá e batata doce com ovos mexidos e cebolinha	Mingau de milho com coco	Farofa crocante de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde) + banana	Suco de abacaxi com macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz com vagem, Frango cozido com batata inglesa e cenoura, macarrão e salada crua (alface e pepino)	Arroz com abóbora, bife bovino acebolado, feijão e salada refogada de repolho e beterraba + tangerina	Arroz branco, cozidão de legumes (carne bovina, abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), e salada de crua (alface, pepino e tomate)	Baião de bois (arroz e feijão verde), isca de frango com cenoura e pimentão e salada crua (pepino, tomate e cebolinha) + suco de cajá	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa, couve refogada + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, feijão e cebolinha) + suco de manga	Suco de maracujá com torta salgada (frango desfiado, cenoura e repolho)	Macarronada ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne moída e salsa)	Suco de goiaba com batata doce	Caldo de frango com cenoura e salsa + melão
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	2014,35 Kcal				
	101 %				
	CHO (g)				
	286 g				
	57 %				
	PTN (g)				
	62 g				
	28 %				
	LPD (g)				
	80 g				
	16 %				

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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola com cuscuz de milho com ovo	Salada de fruta (maçã, laranja e banana) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Caldo de carne com macaxeira	Suco de manga + biscoito maizena	Farofa temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde) +suco de maracujá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijão com abóbora, torta de carne moída com repolho, salada crua (Tomate e cheiro verde) + mamão	Arroz com macarrão, purê de batata doce, sobrecoxa de frango assada, salada crua (acelga, rúcula, alface e tomate) + suco de murici	Arroz com João Gomes, purê de abóbora, <u>assado de panela suíno ao molho com cebola*</u> e salada refogada (berinjela, cebola, tomate e cebolinha) + melancia *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Risoto de frango com cenoura, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, pepino e hortelã) + suco de caju	Arroz branco, carne bovina assada de panela com cebola e pimentão, bobó vinagreira e quiabo + Tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de abacaxi com hortelã e biscoito de rosquinha	Vitamina de cupuaçu (polpa de cupuaçu e leite em pó) Pão cheio (pão, carne moída, tomate e alface)	Achocolatado com manuê	Mingau de tapioca com coco	Vitamina de abacate com biscoito salgado
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		2027,85 Kcal	312 g	70 g	54 g
		100 %	62 %	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco vitaminado (acerola com mamão) com macaxeira cozida	Mingau de milho com coco	Suco de cajá e cuscuz de milho com manteiga	Mix de fruta com aveia (banana, mamão e melão)	Farofa rica (farinha branca, carne moída, couve e cenoura) + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz cremoso (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora) e salada refogada (chuchu, abobrinha e coentro) + melão	Arroz primavera (cenoura, pimentão e cheiro verde), carne cozida com macaxeira, feijão e salada crua (alface, pepino e tomate) + suco de manga	Arroz branco, peixada cozido (peixe, ovos e batata inglesa), pirão e salada crua (Tomate e cheiro verde) + melancia	Arroz com couve, feijão especial (feijão preto, carne bovina em cubos, abóbora e maxixe) e farofa + suco de caju	Arroz branco, frango assado ao molho, Purê de batata inglesa, Salada refoga de (cenoura, chuchu) + suco de acerola
LANCHE DA TARDE: 15h30	iogurte de fruta com biscoito maisena + maçã	Suco de abacaxi com biscoito salgado	Sopa nutritiva (Macarrão, carne bovina em cubos, abóbora, inhame, João gomes e vagem)	Suco de goiaba com bolo de milho	Vitamina de banana com pão
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	2102,31 KCAL				
	100 %				
		CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		336 g		71 g	48 g
		64 %		15 %	21 %

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