



**CARDÁPIO I**  
**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL**  
**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<sup>a</sup> 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:

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 com Parcial ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos e couve)	<b>Salada de fruta (laranja, mamão e banana)</b>  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Arroz temperado (João Gomes e cenoura) + sobrecoxa de frango assada + salada crua (pepino, tomate e rúcula)	Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa + Suco de caju	Arroz branco, cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela) + <b>tangerina</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz de cúrcuma, feijão, coxa de frango assada a portuguesa (coxa de frango, batata inglesa, cebola), salada refogada (chuchu, maxixe, quiabo, salsa) + <b>abacaxi</b>	Arroz branco, guisado bovino (carne bovina em cubos, milho verde, vagem), purê de abóbora, salada crua (tomate, repolho, cheiro verde)	Baião de dois (arroz branco, feijão), <b>carne suína na pressão</b> com vinagreira, farofa, salada crua (alface, beterraba) + <b>laranja</b>  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz com macarrão, filé de frango a parmegiana (filé de frango, tomate, ovo, trigo), salada de feijão verde com cebolinha	Arroz branco, peixe escabeche, pirão, refogado de couve, vinagrete + suco de cajá
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Vitamina de acerola, pão com manteiga	Macarrão cremosinho de frango (macarrão, frango desfiado, cebola, tomate, manjeriçã) + suco de manga	Cuscuz de milho com ovos mexidos e achocolatado	Sopa vaca atolada com macarrão (carne bovina, macaxeira, cenoura, macarrão, cheiro verde)	Mingau de tapioca com coco + <b>banana</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.913,67</b>	<b>286 g</b>	<b>79 g</b>	<b>52 g</b>
		<b>100 %</b>	<b>60 %</b>	<b>16 %</b>	<b>24 %</b>

**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 com Parcial ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída bovina com tomate e cheiro verde)	Galinhada com salada crua (acelga e tomate) + Suco de goiaba	Caldo de ovos com cheiro verde + pão massa fina	Suco de abacaxi com biscoito salgado + <b>banana</b>	Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura e manjeriçã) + <b>melão</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, estrogonofe de frango, purê de abóbora, salada refogada de berinjela e chuchu (berinjela, chuchu, alho, cebola)	Arroz com vinagreira, <b>carne suína assada</b> , macarrão ao alho e óleo, vegetais refogados (repolho, cenoura, cebola, cheiro verde)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz com João Gomes, torta de carne moída com legumes (batata e cenoura), feijão, mix de folhas (alface e rúcula) + suco de acerola	Arroz branco, frango xadrez com quiabo e maxixe, purê de batata, salada de beterraba temperada	Arroz com fava, isca de carne com pimentão e cebola, bobó maranhense (vinagreira, João Gomes, cebola, tomate) salada crua (acelga e alface)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	logurte de fruta, biscoito maisena + <b>maça</b>	Sopa de feijão, macarrão, carne e legumes (inhame, abóbora e vagem)	Suco de goiaba e bolo de trigo	Baião de três (arroz branco, feijão verde, carne em cubos), salada verde (rúcula, salsa) + <b>laranja</b>	Canja com legumes (chuchu, batata inglesa) e salsa + pão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.901,44</b>	<b>280 g</b>	<b>84 g</b>	<b>50 g</b>
		<b>101 %</b>	<b>59 %</b>	<b>18 %</b>	<b>24 %</b>

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 com Parcial ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de abacate + biscoito salgado	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (pepino e alface) + <b>laranja</b>	Macarronada Margarita (macarrão, ovo cozido em rodelas, tomate, rúcula e manjeriço) + Suco de maracujá	Caldo de carne com couve + pão	Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, pimentão verde, vinagreira e cebolinha) + <b>melão</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com macarrão, feijão com maxixe e quiabo, filé de frango (peito de frango, pimentão, tomate e cebola), salada crua (beterraba ralada e repolho) + <b>tangerina</b>	Arroz branco, guisado de carne bovina com chuchu e cenoura, farofa, salada crua (repolho com cheiro verde)	Arroz com couve, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada crua (acelga, tomate) + suco de acerola	Arroz branco, <b>isca de carne suína acebolada</b> , purê de batata, refogado de couve e cenoura + <b>laranja</b>  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com João Gomes, bife a cavalo (bife bovino e ovo frito), feijão, salada crua (alface e tomate)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa delícia (farinha branca, ovo, banana da terra, cebolinha) + suco de manga	Achocolatado e manê	<b>Salada de fruta (melão, mamão, maçã)</b>  Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Maria Isabel (arroz branco, carne m cubos), salada crua (repolho, tomate, cebolinha)	Macarronada de frango com espinafre e abobrinha
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.938,62</b>	<b>280 g</b>	<b>80 g</b>	<b>56 g</b>
		<b>101 %</b>	<b>58 %</b>	<b>17 %</b>	<b>26 %</b>

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 com Parcial ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho) + suco de murici	Suco de cajá com biscoito maisena + <b>maçã</b>	Farofa colorida (farinha branca, couve, ovo e cenoura) + <b>melancia</b>	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo)	Risoto nutritivo (arroz, frango em cubo, beterraba, vagem e vinagreira)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango à milanesa, feijão com abóbora e quiabo, salada refogada (chuchu, cebola, cheiro verde) + suco de acerola	Arroz branco, cuxá, assado de panela de carne bovina, farofa, salada crua (acelga, alface, cheiro verde)	Baião de dois (arroz branco, feijão), filé de frango ao molho, purê de macaxeira, salada crua (pepino e tomate)	Maria Izabel com ovos (arroz branco e carne bovina em cubos + ovo frito), farofa acebolada, vinagrete	Arroz de cúrcuma, peixe frito, macarrão ao alho e óleo, salada de feijão verde com cebolinha
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa de sardinha (farinha amarela, sardinha, cebola, tomate) + <b>melão</b>	Cuscuz de milho com manteiga, suco de caju	<b>Salada de fruta (banana, maçã, laranja)</b>  Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Pão com ovos mexidos e suco de acerola	Caldo de inhame com carne trinchada, cenoura e vagem + pão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.914,72</b>	<b>279 g</b>	<b>92 g</b>	<b>47 g</b>
		<b>100 %</b>	<b>59 %</b>	<b>19 %</b>	<b>22 %</b>

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