



**CEI LUIS ALVES FERREIRA**

**CARDÁPIO QUILOMBOLA  
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL  
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:

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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio - Modificado<br>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral com Parcial<br>ZONA: Urbano<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS<br>PERÍODO: Integral com Parcial |                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                         |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                         |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                              | 2ª FEIRA                                                                                                              | 3ª FEIRA                                                                                                                                   | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                             | 5ª FEIRA                                                                                                                                                                                               | 6ª FEIRA                                                                                                |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                           | Suco de caju e cuscuz de milho com ovos mexidos + <b>maçã</b>                                                         | Vitamina de acerola e manufê                                                                                                               | Sanduba proteico (pão, frango desfiado, cenoura ralada) + suco de manga.                                                                                                             | Sopa vaca atolada com macarrão (carne bovina, macaxeira, cenoura, macarrão, cheiro verde).                                                                                                             | Farofa de carne bovina seca desfiada (farinha amarela, carne seca desfiada e cebolinha) + <b>banana</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                     | Arroz com cúrcuma, feijão, assado de sobrecoxa de frango, salada refogada (chuchu, maxixe, quiabo) + suco de acerola. | Arroz branco, guisado bovino (carne bovina em cubos, batata inglesa, vagem), purê de abóbora, salada crua (tomate, repolho, cheiro verde). | Arroz branco, peixe escabeche, farofa, refogado de couve, vinagrete + suco de goiaba.                                                                                                | Baião de dois (arroz branco, feijão), <u><b>carne suína na pressão</b></u> com vinagreira, salada crua (alface, beterraba)<br><small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small> | Arroz com macarrão, feijão, bife bovino acebolado + suco de abacaxi com hortelã.                        |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                          | Angu doce com canela (arroz, leite integral, açúcar e canela)                                                         | Farofada de galinha (Farofa de cuscuz, frango frito, cebola, tomate e cebolinha) + <b>Melancia</b>                                         | Arroz bem feito (arroz branco, <u><b>carne suína*</b></u> em cubos, fava e cheiro verde) + <b>Banana</b><br><small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small> | Macarronada fortalecida (Macarrão, carne moída, cenoura e couve) + Suco de murici                                                                                                                      | Arroz tambores (Arroz branco, ovo mexidos, pimentão verde, tomate e João Gomes)                         |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                                      | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                                       | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                                                                                         | <b>LPD (g)</b>                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       | <b>1902,94</b>                                                                                                                             | <b>297g</b>                                                                                                                                                                          | <b>71g</b>                                                                                                                                                                                             | <b>53g</b>                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       | <b>100%</b>                                                                                                                                | <b>62%</b>                                                                                                                                                                           | <b>24%</b>                                                                                                                                                                                             | <b>15%</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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio - Modificado<br>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral com Parcial<br>ZONA: Urbano<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS<br>PERÍODO: Integral com Parcial |                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                              | 2ª FEIRA                                                                                          | 3ª FEIRA                                                                              | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                                                 | 5ª FEIRA                                                                                                                                 | 6ª FEIRA                                                                                                                  |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                           | logurte de fruta com biscoito maisena                                                             | Farofa de ovo mexidos com cebola + <b>Melão</b>                                       | Arroz Maria Isabel + <b>melancia</b>                                                                                                                                                                     | Suco de maracujá e cuscuz com frango desfiado                                                                                            | Sopa de frango com macarrão legumes (batata, cenoura, couve)                                                              |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                     | Arroz com fava, isca de carne com pimentão e cebola, salada crua (acelga e tomate) + suco de cajá | Arroz branco, stroganofe de frango, purê de macaxeira, salada crua (tomate e cenoura) | Arroz branco, <u>carne suína xadrez*</u> com quiabo e maxixe, purê de batata, salada crua (beterraba ralada e cheiro verde).<br><small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small> | Arroz com vinagreira, peixe frito com óleo de coco, macarrão, vegetais refogados (repolho, cenoura, cebola, cheiro verde) + suco de caju | Arroz com João Gomes, torta de carne bovina moída com legumes (batata e cenoura), feijão, mix de folhas (alface e rúcula) |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                          | Arroz galinhada com milho verde com macaxeira cozida em cubos e vinagreira+ <b>Laranja</b>        | Macarronada ao molho (carne bovina em cubos, tomate e cenoura ralada)                 | Vitamina do mesocarpio do babaçu e biscoito salgado                                                                                                                                                      | Farofa pilão (farinha branca, carne bovina seca desfiada, cebola e pimentinha verde e cebolinha) + Suco de acerola                       | Arroz branco, peixe cozido com caju e salada refogada (maxixe, quiabo e João Gomes) + <b>Abacaxi</b>                      |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                   | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                 | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                                                           | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                           | <b>LPD (g)</b>                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                   | <b>1906,42</b>                                                                        | <b>302g</b>                                                                                                                                                                                              | <b>70g</b>                                                                                                                               | <b>53g</b>                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                   | <b>100</b>                                                                            | <b>63%</b>                                                                                                                                                                                               | <b>15%</b>                                                                                                                               | <b>25%</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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio - Modificado<br>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral com Parcial<br>ZONA: Urbano<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS<br>PERÍODO: Integral com Parcial |                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                              | 2ª FEIRA                                                                                                                                 | 3ª FEIRA                                                                                                                    | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                   | 5ª FEIRA                                                                                                                                                           | 6ª FEIRA                                                                                             |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                           | Farofa hortinha (farinha amarela, ovo mexido e cebolinha) + <b>Melão</b>                                                                 | Bananada com aveia e biscoito doce                                                                                          | Suco de manga e pão cheio( pão, ovo, tomate e alface)                                                                                                                      | Caldo de feijão com carne bovina moída e cebolinha                                                                                                                 | Macarrão mar (macarrão, peixe seco, pimentinha de cheiro e cheiro verde) + <b>banana</b>             |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                     | Arroz com macarrão, feijão com maxixe e quiabo, filé de frango (com pimentão, tomate e cebola), salada crua (beterraba ralada e repolho) | Arroz branco, guisado de carne bovina com chuchu e cenoura, farofa, salada crua (repolho com cheiro verde) + <b>abacaxi</b> | Arroz com couve, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada refogada (chuchu e cenoura) + suco de acerola                                                               | Arroz branco, <b>isca de carne suína acebolada</b> , purê de batata, refogado de couve e cenoura<br><br>*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>                                                                                                                                                                          | 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 <b>carne suína*</b> , cebola e cebolinha) + <b>Tangerina</b><br><br>*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 + <b>Maçã</b>                |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                      | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                                    |                                                                                                                             | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                             | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                                                     | <b>PLD (g)</b>                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                        | <b>1903,45</b>                                                                                                                           |                                                                                                                             | <b>286g</b>                                                                                                                                                                | <b>71g</b>                                                                                                                                                         | <b>55g</b>                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                        | <b>101%</b>                                                                                                                              |                                                                                                                             | <b>60%</b>                                                                                                                                                                 | <b>15%</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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio - Modificado<br>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral com Parcial<br>ZONA: Urbano<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS<br>PERÍODO: Integral com Parcial |                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                      |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                      |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                              | 2ª FEIRA                                                                                                                       | 3ª FEIRA                                                                                                         | 4ª FEIRA                                                                                                   | 5ª FEIRA                                                                                                | 6ª FEIRA                                                                                                                             |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                           | Suco de caju e pão com ovos mexidos                                                                                            | Macarronada ao molho bolonhesa (macarrão com carne moída e tomate) com cheiro verde                              | <b>Salada de fruta (banana, maçã, laranja)</b><br><br>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada | Farofa de feijão (farinha branca, feijão e ovos) + <b>banana</b>                                        | Caldo de inhame com carne trinchada, cenoura e vagem                                                                                 |
| <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 de vinagreira, assado de panela de carne bovina, farofa, salada palito de beterraba e cenoura | Baião de dois, filé de frango ao molho, purê de macaxeira, salada crua (pepino e tomate) + suco de cajá    | Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), feijão com quiabo e maxixe, salada crua (rúcula e tomate) | Arroz de cúrcuma, torta de peixe seco com cenoura, macarrão ao alho e óleo e salada de feijão verde com cebolinha + <b>tangerina</b> |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                          | Arroz baião de 3 (arroz, feijão verde, couve e carne bovina em isca) + <b>Melão</b>                                            | Vitamina de acerola e bolo de puba.                                                                              | Farofa de ovo simples (farinha branca, cebolinha e ovo) + Suco de murici                                   | Macarronada com sardinha e cheiro verde                                                                 | Arroz branco, frango com milho verde e chuchu e farofa + <b>Laranja</b>                                                              |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                      | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                          |                                                                                                                  | <b>CHO (g)</b>                                                                                             | <b>PTN (g)</b>                                                                                          | <b>PLD (g)</b>                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                        | <b>1903,05</b>                                                                                                                 |                                                                                                                  | <b>298g</b>                                                                                                | <b>71g</b>                                                                                              | <b>53g</b>                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                        | <b>100%</b>                                                                                                                    |                                                                                                                  | <b>63%</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