



**CARDÁPIO I**  
**CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 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. As **FRUTAS** e a **POLPAS DE FRUTAS** 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldinho nutritivo (carne moída, macaxeira e salsa)	Leite com chocolate em pó e pão com ovo mexido	Salada de frutas (melão, maçã, banana, aveia)	<b>Suco fortificante</b> (polpa de maracujá, couve, limão) e pão cheio (carne moída)	Café com leite e cuscuz de milho com manteiga
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, feijão com espinafre e abóbora, peixe frito com molho de tomate, salada de cebola e chuchu refogados + <b>laranja</b>	Macarrão ao molho vermelho com frango desfiado, salada de cenoura e beterraba ralada e alface + <b>suco de goiaba</b>	Arroz branco, feijão preto com maxixe e quiabo, carne desfiada mexida com cebolinha, salada de alface, tomate e cheiro verde	Arroz baião de dois (arroz e feijão), omelete com cenoura ralada, tomate e manjerição, farofa com cebola + <b>melão</b>	Arroz com couve, feijão, torta de carne moída com batata inglesa, salada cozida de beterraba, chuchu e acelga picadinha
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau vitaminado (leite em pó integral, banana e aveia)	logurte de fruta com biscoito rosquinha	Vitamina de banana com aveia	<b>Suco de acerola</b> com bolo mesclado	Macarrão do mar com <b>suco de caju</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1277,34 Kcal</b>	<b>182g</b>	<b>53g</b>	<b>38g</b>
		<b>101%</b>	<b>57%</b>	<b>17%</b>	<b>27%</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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Sanduche colorido (pão, frango, cenoura ralada, alface) com <b>suco tropical</b>	Vitamina tropical com biscoito maizena	Leitinho da vovó com cuscuz nutritivo	Caldinho proteico (feijão, carne moída e couve) + <b>mamão</b>	Mix de frutas em cubos (banana, mamão, melão)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, purê de batata doce, carne de panela com molho de cebola, salada de abobrinha refogada, tomate e cebolinha picada + <b>suco de cajá</b>	Arroz com cenoura, frango cozido com batata inglesa, farofa com couve nutritiva e salada cozida de beterraba, maxixe e quiabo temperada com cheiro-verde	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão + <b>tangerina</b>	Arroz nutritivo (arroz, cenoura, vagem e milho verde), torta de frango, feijão com couve e farofa, salada de beterraba, vagem refogada e alface	Arroz branco, stroganoff de carne bovina, feijão com maxixe e quiabo, salada de pepino, tomate e cheiro-verde + <b>suco de maracujá</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de goiaba com bolo docinho (banana, aveia, canela)	Caldo cocoricó (farinha branca, frango, abóbora)	Macarrão divertido (macarrão, carne em tiras, berinjela, ovos e cenoura)	Mingau de aveia com canela + banana em cubos	Farofa tropical (farinha branca, couve, ovo, cenoura) + <b>suco de goiaba</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		1263,58	196g	52g	36g
		105%	62%	17%	26%

**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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau junino + maçã	Vitamina gostosa (banana, mamão e leite integral)	Chocolate quente com macaxeira	<b>Suco nutritivo</b> (acerola e mamão) com biscoito salgado	Café com leite e batata doce cozida
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina cozida nutritiva, farofa, salada de acelga, repolho refogado e tomate picado	Arroz branco, purê de abóbora, tirinhas de peixe com cebolinha, salada de feijão-verde com cebolinha, cebola e tomate + <b>melão</b>	Arroz natureza (arroz, vagem e cebolinha), omelete de legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde), feijão com abóbora, salada de beterraba, vagem refogada e alface	Arroz baião de dois, sobrecoxa assada com cebola, macarrão, salada de alface, tomate, pepino e cheiro-verde + <b>melancia</b>	Arroz branco, torta de carne moída, feijão com João Gomes, farofa, salada refogada de maxixe, quiabo e tomate
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sanduíche colorido (pão, carne moída e cenoura ralada) + <b>suco de goiaba</b>	<b>Suco de caju</b> com batata doce	logurte de frutas com bolo doce	Caldo com legumes proteico (frango, cenoura, batata inglesa, couve)	Farofa colorida (ovos, cebolinha, tomate) + <b>suco de abacaxi</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1277,76</b>	<b>182g</b>	<b>46g</b>	<b>38g</b>
		<b>102%</b>	<b>59%</b>	<b>15%</b>	<b>28%</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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café tradicional com cuscuz de milho amanteigado	Vitamina do Huck (abacate, leite em pó integral, açúcar, aveia) com biscoito salgado	Mistura da saúde (banana em cubos, maçã em cubos, aveia)	Mingau de tapioca com coco e canela	<b>Suco tropical</b> com bolo mesclado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz proteico (arroz, carne bovina em cubos e cebolinha), feijão com vinagreira, farofa, salada de beterraba e chuchu cozidos e acelga picada + <b>maçã</b>	Arroz branco, peixe escabeche com tomate e cheiro-verde picados, purê de batata inglesa, salada de cenoura ralada e rúcula	Arroz branco, picadinho de carne bovina com maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora, farofa, salada de tomate picado e chuchu cozido	Arroz com couve, tirinhas de frango com manjeriço, feijão preto, salada de alface, pepino, tomate e cheiro-verde + <b>tangerina</b>	Macarronada de carne moída, brócolis e manjeriço + <b>suco de manga</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de aveia + <b>banana</b>	Farofa de ovos com <b>suco de acerola</b>	Caldo de feijão fortificado (feijão, cebolinha)	<b>Suco de cajá</b> com bolo tentação	Vitamina vermelha com ovos mexidos com cebolinha
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1221,27</b>	<b>207g</b>	<b>48g</b>	<b>32g</b>
		<b>108%</b>	<b>68%</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