



**CARDÁPIO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA II
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moísane 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 II – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Alternância							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, cuscuz de arroz e manteiga	Café com leite com beiju	Café com leite e bolo de puba	Café com leite e cuscuz de milho	Café com leite e biscoito salgado + melão	Café com leite com pão massa grossa	Café com leite com bolo de tapioca
Lanche da manhã: 9h	Mingau do mesocorpo de babaçu + Banana	Suco de manga com biscoito rosquinha	Juçara	Salada de fruta (laranja, banana e mamão) <small>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</small>	Mingau de milho com coco	Suco de acerola com biscoito tipo rosquinha	Vitamina de banana com biscoito salgado
Almoço: 12h	Arroz com cenoura, torta de peixe seco, feijão com vinagreira, e salada crua (tomate, cebola e pepino)	Arroz branco, galinha cozida com pique e batata inglesa, farofa e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com macarrão, assado de panela de carne bovina e bobó de vinagreira	Arroz com couve, peixe cozido, pirão e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, frango a passarinho, feijão preto com abóbora e macarrão	Arroz com feijão mulata gorda, bife de carne bovina acebolado e salada crua (repolho e beterraba)	Arroz branco, ensopado de <u>carne suína*</u> com maxixe e quiabo, farinha e salada crua (pepino e tomate) <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>
Lanche da tarde:15h	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Macaxeira cozida	Caldo de ovos com cebolinha	Suco de maracujá com bolo de massa d`agua	Suco de goiaba com bolo de macaxeira	Angu doce (arroz, leite integral, açúcar e canela)	Banana e melão cortado com aveia
Jantar: 19h	Arroz branco, mexido de carne moída com couve e farinha amarela	Arroz caldeira (Arroz, <u>carne suína*</u> em cubos, vinagreira, João Gomes e cebolinha) + salada crua (alface e pepino) <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>	Farofa seca (Farinha branca, peixe seco desfiado, cheiro verde, cebola e tomate) + laranja	Macarrão granjeiro (Macarrão, frango desfiado e manjericão)	Suco de maracujá com pão cheio (pão, carne moída e cenoura ralada)	Sopa de frango, macarrão e legumes (João Gomes, chuchu e cenoura)	Arroz branco, mexido à delícia de sardinha com ovos
Ceia: 21h	Leite quente	Maçã	Leite quente	Banana	Leite quente	Melão	Leite quente
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,39 g		294, 0 g	71,0 g	53,0 g
			100%		62%	13%	25%

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 II – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Alternância							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, beiju e ovo mexidos	Café com leite com bolo de tapioca	Café com leite, beiju com ovos mexidos	Café com leite e cuscuz de arroz	Café com leite e biscoito salgado + mamão	Café com leite com farofa de ovos simples (farinha amarela e ovo)	Café com leite com pão massa fina e manteiga
Lanche da manhã: 9h	Suco de tamarindo com bolo de goma	Salada de fruta (laranja, banana e maçã) <small>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</small>	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Suco de murici com biscoito rosquinha	Suco de maracujá com pão massa grossa	Mingau de mesocarpó	Suco de tamarindo com biscoito água e sal
Almoço: 12h	Arroz branco, cozido de <u>carne suína*</u> com manjeriçõ, abóbora, angu e salada crua (repolho e cebolinha) <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>	Arroz de vinagreira, peixe frito com azeite de coco babaçu, feijão preto e vinagrete 9 tomate, cebola e cheiro verde) + Abacaxi	Arroz branco, galinha ao molho com maxixe e milho, macarrão e salada ao vapor (chuchu e beterraba)	Arroz branco, assado de panela de carne bovina com batata doce, feijão verde com couve e salada crua (alface e pepino)	Arroz com feijão mulata gorda, torta de frango com repolho e cenoura, farinha e salada crua (acelga e cheiro verde)	Arroz branco, feijoada de carne suína e batata inglesa e cenoura, couve e laranja	Arroz com açafraõ, frango assado, feijão carioca, macarrão e salada crua (rúcula e cebola roxa)
Lanche da tarde:15h	Mingau de milho	Vitamina do mesocarpó do babaçu	Suco de acerola com biscoito maria	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de manga com pão massa fina	logurte de fruta	Batata doce cozida
Jantar: 19h	Arroz branco, mexido de frango desfiado, ovo e cebolinha	Sopa forte (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo e couve	Arroz com abóbora, carne bovina seca desfiada e farinha amarela + Melancia	Farofa simples (farinha amarela e ovos mexidos) + Melão	Macarronada ao molho de tomate, carne moída e manjeriçõ	Arroz branco, bife de peito de frango acebolado, farinha amarela e salada cozida (batata inglesa e beterraba)	Arroz branco, mexido de ovos com coentro, feijão verde e salda crua (berinjela e tomate)
Ceia: 21h	Laranja	Leite quente	Maçã	Leite quente	Melão	Leite quente	Melancia
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,6		288,0 g	70,0g	53,0g
			101 %		61%	15%	25%

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 II- ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Alternância							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, beiju com manteiga	Café com leite com pão massa fina	Café com leite, cuscuz de arroz com ovos mexidos	Café com leite com bolo de tapioca	Café com leite com biscoito salgado	Café com leite com bolo simples	Café com leite com bolo de goma
Lanche da manhã: 9h	logurte de fruta	Suco de murici e biscoito rosquinha	Salada de fruta (banana e mamão) <small>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</small>	Vitamina de acerola com biscoito salgado	Caldo de ovos com cebolinha	Mingau de tapioca	Suco de acerola com biscoito água e sal
Almoço: 12h	Arroz de cenoura (arroz e cenoura), carne bovina de panela com berinjela e batata inglesa) macarrão e salada crua (acelga e tomate)	Arroz de pequi (arroz e pequi), frango assado com manjeriço, feijão mulata gorda e salada crua (repolho e pimentão verde)	Arroz branco, bisteca de <u>carne suína</u> frita, feijão preto com vinagreira e salada crua (pepino e beterraba) <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>	Arroz branco, torta de peixe seco, feijão carioca e salada crua (cenoura ralada com pepino)	Arroz branco, frango ao molho de legumes (abóbora e batata inglesa), farofa e salada crua (alface e cebola roxa)	Arroz de vinagreira, peixe cozido com caju, angu e salada crua (tomate, cebola e cebolinha0	Arroz com macarrão (arroz e macarrão), carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira) e farofa
Lanche da tarde:15h	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Caldo de macaxeira	Suco de maracujá com bolo de massa d'água	Batata doce cozida	Suco de murici com biscoito rosquinha	Farofa de cuscuz de milho com ovos mexidos e cheiro verde + tangerina	Mingau de milho
Jantar: 19h	Arroz branco, mistura simples (frango desfiado, ovo e cenoura) + Laranja	Macarrão ao molho (macarrão, carne bovina moída e tomate)	Farofa com fava (farinha, carne bovina em cubos, fava e cheiro verde) + Melancia	Arroz tropical (Arroz, frango, pimentão verde, abóbora e cebolinha)	Baião de três (arroz, feijão e carne bovina em cubos) com farinha amarela	Caldo de carne seca com abóbora e pão massa grossa	Arroz branco, filezinho em tiras de frango + Banana
Ceia: 21h	Leite quente	Abacaxi	Leite quente	Mamão	Leite quente	Melão	Leite quente
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,06		284,0 g	71,0 g	56,0 g
			100%		60 %	15%	28%

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 II – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Alternância							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, pão de forma com ovos mexidos	Café com leite com bolo de tapioca	Café com leite com cuscuz de milho	Café com leite e pão massa grossa	Café com leite com bolo de puba	Café com leite com cuscuz de milho	Café com leite com bolo de macaxeira
Lanche da manhã: 9h	Mingau de mesocarpó do babaçu	Vitamina de acerola e bolo de puba.	Suco de bacuri com pão massa fina	Melão e banana cortado em cubos com aveia	Suco de murici com creme crack	Achocolatado com biscoito salgado	Suco de caju com biscoito tipo maria
Almoço: 12h	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (inhame, maxixe e chuchu), pirão (farinha branco e caldo da carne) e salada crua (repolho e cenoura)	Arroz com fava, peixe escabeche, bobó de vinagreira e salada crua (alface em tiras e tomate)	Arroz branco, <u>carne suína refogada*</u> , purê de abóbora e salada crua (alface e pepino) <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>	Arroz com cenoura, refogada de carne bovina moída com chuchu e beterraba, macarrão e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz branco, carne suína cozida ao molho de manjerição e maxixe e vinagreira), feijão preto, farinha amarela e salada crua (acelga e cebola roxa)	Arroz branco, frango dourado (frango assado com açafrão), feijão mulata gorda e salada cozida (maxixe e quiabo)	Arroz com feijão verde, peixe refogado com batata inglesa, pirão e salada crua (pepino, tomate e acelga)
Lanche da tarde:15h	Achocolatado, pão massa fina e manteiga	Mingau de fubá de milho	Suco de caju com canjica	Caldo de macaxeira	Vitamina de acerola com biscoito doce	Suco de goiaba com biscoito água e sal	Banana e melão em cubos
Jantar: 19h	Arroz Mistão (arroz branco, frango, macaxeira e cebolinha)	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	Arroz cultural (Arroz branco, carne bovina seca desfiada, maxixe, quiabo e couve)	Arroz branco com <u>carne suína*</u> refogada com inhame <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>
Ceia: 21h	Banana	Leite quente com canela	Abacaxi	Leite quente	Melão	Maçã	Leite quente
			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,0		309,0 g	60,0 g	53,0 g
			100 %		65%	13%	25%

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