



CARDÁPIO II
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
AGOSTO A DEZEMBRO 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. 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^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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta com biscoito rosquinha + mamão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, aveia)	Suco de manga com farofa colorida (farinha, ovos, cheiro-verde)	Café com leite, macaxeira cozida e ovos mexidos + melão	Vitamina tropical (mamão, maçã) + pão com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz baião de 3 (arroz, feijão e carne), salada crua (tomate, cheiro-verde, pepino) + suco de caju	Arroz branco, sobrecoxa cozida com batata inglesa e manjericão, feijão com couve, salada crua de beterraba ralada, tomate e alface + laranja	Arroz saboroso (arroz, carne bovina em cubos, vagem, maxixe, quiabo), tirinhas de carne bovina, feijão, salada mista (tomate, cebola, pimentão, cheiro-verde) + suco de goiaba	Arroz amarelo (arroz, cenoura), peixe frito com cebolinha, feijão com vinagreira, salada a vapor (cenoura, beterraba e chuchu)	Galinhada com abóbora, feijão com maxixe e quiabo, farofa, salada refogada de chuchu e cenoura ralada + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão com frango (macarrão, frango desfiado e salsa) + suco de cajá	Vitamina de abacate (abacate, leite em pó integral, açúcar) + biscoito salgado	Mingau nutritivo (milho branco, leite em pó integral, açúcar, coco ralado) + maçã	Suco da horta (polpa de manga, manjericão, açúcar) com cuscuz de milho	Farofa doce nutritiva (farinha branca, ovo, cebolinha, banana da terra)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1215,24	185g	46g	35g
		100%	58%	16%	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 II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, cuscuz de milho com ovos mexidos + laranja	Chocolate quente com cuscuz de arroz e manteiga	Vitamina de goiaba (leite em pó integral, polpa de goiaba, açúcar) com biscoito água e sal	Caldo de ovos com cheiro-verde, pão + tangerina	Café com leite, macaxeira cozida e ovos mexidos com cebola picadinha
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, fricassê colorido (frango, milho verde, cenoura, couve), feijão com João Gomes, farofa + maçã	Arroz baião de 2 (arroz, feijão), peixe nutritivo (peixe, pimentão, cebola, cheiro-verde), farofa, salada de alface com pepino e salsa	Arroz branco, purê de batata doce, carne de panela com cebola, feijão com abóbora e vinagreira, salada crua de beterraba e repolho + suco de manga	Risoto diferente (arroz, frango, cenoura, couve, milho-verde). Feijão, farofa, salada colorida I (feijão-verde, tomate, cheiro-verde)	Arroz divertido (arroz, macarrão, milho-verde), torta preguiçosa (carne moída, repolho, ovo, cheiro-verde, feijão, salada refogada de abobrinha e chuchu e tomate em cubos + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de aveia (aveia, leite em pó integral, açúcar, canela) + banana em cubos	Macarronada da vovó (macarrão, frango desfiado, salsa)	Farofa da roça (farinha branca, ovos, banana, cebolinha) + suco de caju	Suco energético (laranja e beterraba) com bolo de trigo	Caldinho fortificante (feijão, cebolinha, farinha branca)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1229,51	185g	47g	36g
		101%	60%	15%	26%

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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de arroz com manteiga + melão	logurte de fruta com biscoito água e sal	Leitinho da vovó com cuscuz de milho e ovos mexidos	Banana e mamão em cubos com cobertura de leite em pó e aveia	Suco de abacaxi com biscoito doce
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, escondidinho de frango com purê de batata inglesa, feijão da roça, farofa + laranja	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão, salada crua de acelga e cenoura + suco de caju	Arroz saboroso, tirinhas de carne bovina com manjeriçã, feijão vitaminado (maxixe, quiabo e abóbora), farofa, salada de acelga e cenoura	Arroz branco, carne moída nutritiva, feijão, salada crua (acelga e tomate) + suco de acerola	Arroz branco, stroganoff delícia (frango, milho verde, couve) farofa, salada colorida II (feijão verde, tomate, pepino e cheiro-verde) + maçã
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina integral (abacate, leite em pó integral, açúcar, aveia) + pão com manteiga	Suco de maracujá com bolo de milho e calda de cacau	Vitamina mista (leite em pó integral, banana, maçã, aveia) + bolo de trigo	Mingau de tapioca com coco e canela	Suco de goiaba com pão e manteiga
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1265,34	181g	47g	38g
		100%	57%	15%	27%

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 II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos + mamão	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Suco da Horta (polpa de manga, manjerição, açúcar) e pão com manteiga	Chocolate quente com cuscuz de milho e manteiga	Banana cortada em rodelas com aveia
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, purê recheado com frango desfiado, feijão com abóbora, quiabo e maxixe + laranja	Arroz colorido (arroz, cenoura, couve, cebolinha), picadinho verde de carne bovina, feijão, salada de beterraba e repolho refogados	Arroz branco, tirinhas de peixe, purê dos deuses (batata inglesa, alho, cebola, leite), salada de feijão-verde, tomate, pepino, cheiro-verde + melão	Arroz xadrez (arroz, cenoura, couve, vagem) torta maranhense (frango, ovo, batata inglesa, beterraba, vinagreira), feijão com maxixe e quiabo, farofa + suco de acerola	Arroz branco, omelete divertido (abobrinha, couve, tomate, cebola), farofa, feijão, salada mista (tomate, cebola, pimentão, cheiro-verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de chocolate (leite em pó integral, chocolate em pó, amido de milho, açúcar)	Suco de caju com bolo mesclado de cenoura e beterraba	Arroz doce delícia (arroz, leite de coco seco, açúcar, canela)	Vitamina do Huck (abacate, leite em pó integral, açúcar) com biscoito salgado	Caldo nordestino nutritivo (frango desfiado com abóbora)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1273,68	195g	47g	38g
		103%	61%	15%	27%

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