



CEI LUIS ALVES FERREIRA

**CARDÁPIO II – QUILOMBOLA (LIBERDADE)
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
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. 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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado e cuscuz de milho com manteiga e ovos mexidos	Salada de frutas (laranja, mamão, banana e aveia) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Caldo forte (farinha branca, frango desfiado em cubos e João gomes)	Macarrão Diferente (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela e cenoura ralada) + Suco de manga	Arroz Colorido (arroz, frango em cubos, abobrinha, vinagreira, beterraba, fava) + Laranja
ALMOÇO: 12h	Arroz à grega (arroz, cenoura, batata inglesa, vargem), filé de frango acebolado, feijão, salada crua (repolho e tomate)	Arroz com feijão verde, bife bovino de panela, purê misto (abóbora e batata inglesa), salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, carne de panela com pimentão, feijão, salada cozida (batata, cenoura e beterraba)	Arroz com couve, peixe frito, purê de abóbora e salada crua (pepino e tomate) + melancia	Arroz branco, feijão, <u>carne suína quisada com batata inglesa em cubos</u> , salada crua (alface e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada de carne moída (macarrão, carne moída, tomate, cebola)	Suco de murici e bolo de milho	Farofa de milho com frango (flocão de milho, frango desfiado, cebola, pimentão e tomate, cheiro verde) + melão	Galinhada (arroz com frango e cebolinha) + farinha amarela + Laranja	Sopa de legumes, carne bovina e macarrão (inhame, beterraba, couve, carne em cubos, macarrão)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1920,56	274 g	91 g	51 g
		100 %	57 %	19 %	24 %

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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de mamão (mamão e leite) e biscoito salgado	Macarrão com sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro verde) + suco de goiaba	Arroz misturado (arroz, frango em cubos, abóbora e couve), salada crua (acelga, rúcula e coentro) + melancia	Café com leite, pe ovos mexidos com cebolinha	Arroz branco, picadinho de carne bovina com inhame, Salada crua (alface, tomate e limão) + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz com açafrão, frango a passarinho, purê de batata inglesa, vinagrete	Arroz branco, filé de frango acebolado, feijão, cuxá, salada cozida (cenoura, chuchu e cheiro verde)	Arroz branco, cozidão nordestino (carne em cubos, abóbora, maxixe, quiabo), pirão, salada crua (alface e pepino) + suco de manga	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa, refogado de couve + laranja	Arroz com João Gomes, torta de carne (carne moída, cenoura, chuchu), salada cozida (batata, feijão verde, cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Baião de 3 (arroz, feijão, carne)	Farofa de ovos simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + tangerina	Suco de caju e biscoito doce	Arroz caipira (arroz, ovos, abóbora, couve) + laranja	Arroz de cenoura, com isca de frango acebolado e salada crua (acelga e tomate)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1984,41	303 g	80 g	50 g
		104 %	61 %	16 %	23 %

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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite em pó integral) com Biscoito salgado + Melão	Sopa de frango (frango, Macarrão, feijão, abóbora, vagem e batata doce)	Baião de Três (arroz, ovo e feijão), Salada crua (pepino, rúcula e manjerição) + suco de cajá	Suco de abacaxi com hortelã, pão recheado (pão, carne moída, repolho e tomate) + maçã	Farofa de carne (farinha branca, carne em cubos, cebola, milho verde e cebolinha) + Suco de maracujá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijão, carne bovina de panela, bobo de vinagreira, salada cozida (chuchu e cenoura)	Arroz com couve, bife bovino com cebola e tomate, farofa, salada cozida (batata, beterraba) + abacaxi	Arroz com abóbora, torta de frango com legume (batata e cenoura), salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, feijão, frango à parmegiana, salada crua (alface, tomate e cebola)	Arroz com macarrão, cozido de carne bovina com maxixe e quiabo, feijão, salada crua (beterraba e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de ovos e macaxeira	Baião de 2 com isca de carne seca e farinha amarela	Mingau de milho branco + banana	Farofa de sardinha com couve + Melão	Macarrão simples ao molho (macarrão, carne bovina moída, tomate e manjerição)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1947,39	273 g	88 g	55 g
		102 %	56 %	18 %	25 %

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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa Colorida (farinha branca, couve, frango em cubos, cenoura ralada e coentro) + suco de caju	Baião de dois (arroz e feijão), peixe frito e vinagrete + tangerina	Vitamina de abacate (abacate e leite em pó integral) com Biscoito rosquinha	Caldo cremoso (carne moída, macaxeira e salsa) com pão	Arroz com açafrão, frango assado com cebola e pimentão, feijão com maxixe e quiabo salada refogada (chuchu, cenoura e cheiro verde) + abacaxi
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida, feijão, macarrão, salada crua (cenoura e alface)	Arroz com couve, frango a passarinho, salada crua (repolho e cenoura) + suco de goiaba	Arroz branco, farofa, guisado de carne bovina com chuchu e cenoura, salada crua (alface e rúcula) + laranja	Arroz com abóbora, assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão, salada refogada (repolho, cenoura, vagem) + suco de cajá	Arroz branco, isca de carne com pimentão e cebola, salada crua (tomate e rúcula)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de carne bovina em cubos com abóbora	Salada de fruta (banana + melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de acerola e cuscuz reforçado (flocão de milho, frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde)	Espaguete ao molho de tomate com frango desfiado	Farofa de peixe seco com cebolinha + Tangerina
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1947,39	274 g	86 g	56 g
		102 %	56 %	18 %	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