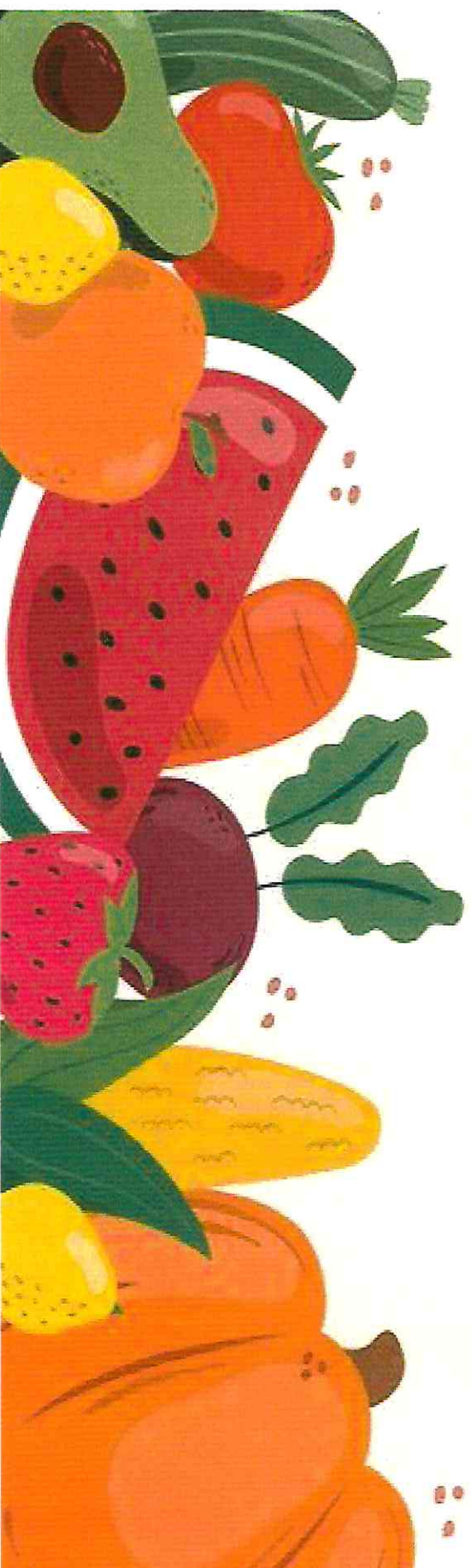


CARDÁPIO B

ENSINO FUNDAMENTAL/SÉRIES FINAIS – (11 A 15 ANOS)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11.4557


Diana Messias P. S. Monteiro (QT)
CRN11.3555


Mãe do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11.8034


Suzana Borja 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 escolha 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:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11.4557


Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11.3555


Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11.8034


Suzana B. da Silva (QT)
CRN11.4418


Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11.2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de abacate e pão com manteiga	Arroz temperado (arroz, frango, pimentão e abobrinha) + Suco de caju	logurte de fruta com biscoito salgado + Maçã	Caldo forte (carne moída, abóbora e couve) + Pão	Farofa Maravilha (farinha amarela, carne bovina, feijão e cebolinha) + Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		479,66 Kcal	79 g	16 g	10 g
		102 %	66 %	14 %	20 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite, macaxeira cozida com ovos temperados (tomate, cebola e cheiro verde) + mamão	Arroz campestre (Arroz, carne suína cubos*, cenoura, milho, vagem e cebolinha) + melancia Obs: * Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo.	Caldo de carne moída com João Gomes + Torrada	Vitamina de maracujá com cuscuz de milho e manteiga	Arroz Branco, feijão com maxixe e quiabo, mexido de frango com repolho e salada crua (acelga e rúcula)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		486,82 Kcal	68 g	21 g	13 g
		102 %	60 %	17 %	25 %

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moysane de Jesus P. Pinheiro (RT)
CRN11.14557


Diana Messaia P. S. Monteiro (QT)
CRN11.3555


Má do Socorro N. Jansen (QT)
CRN11.8034


Suzana Borda 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de goiaba com batata doce cozida	Arroz com couve, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada crua (tomate, pepino e manjerição) + Suco de cajá	Salada de fruta (laranja, abacaxi e mamão)	Macarronada com sardinha + laranja	Risoto cremoso (carne moída, abóbora e feijão verde), salada crua (tomate picado e cheiro verde) + Suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		483,76 Kcal	70 g	18 g	14 g
		100 %	57 %	15 %	28 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado, cuscuz de Arroz e ovos mexidos com cebolinha + melão	Farofa de fava com carne em cubos e salsa + tangerina	Bolo de milho* + suco de abacaxi com hortelã Obs: *Poderá ser substituído por pão ou biscoito	Sopa de frango com legumes (inhame, abóbora, beterraba, vagem e vinagreira)	Baião de dois (Arroz e feijão), frango com quiabo, salada crua (alface, cenoura ralada e tomate) + suco de manga
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		481,18 kcal	78 g	16 g	12 g
		100 %	65 %	13 %	22 %