

# **CARDÁPIO B**

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

### **FEVEREIRO A JUNHO DE 2025**

**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

## 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                  |                                                     |                                                                                        |                                                                                                           |                                                               |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Fundamental<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                                     |                                                                                        |                                                                                                           |                                                               |                                                                                                                                                    |
| JANEIRO A JUNHO 2025                                                                                                                                                                |                                                     |                                                                                        |                                                                                                           |                                                               |                                                                                                                                                    |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                           | 2ª FEIRA                                            | 3ª FEIRA                                                                               | 4ª FEIRA                                                                                                  | 5ª FEIRA                                                      | 6ªFEIRA                                                                                                                                            |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                | Café com leite e cuscuz de arroz com ovo<br>+ Mamão | FAROFA TROPICAL (Farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde)<br>+ Suco de caju | Baião de dois (arroz e feijão), isca de frango e salada refogada (Beterraba e Couve)<br>+ Suco de acerola | Misto saudável (Pão, ovos, tomate e alface)<br>+ Suco de caju | Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, abóbora e cheiro verde)<br>+ salada refogada (chuchu, tomate e coentro)<br>+ Laranja |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal)                                                                                                                                           |                                                     | Energia (Kcal)                                                                         | CHO (g)                                                                                                   | PTN (g)                                                       | LPD (g)                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                     |                                                     | 473,30                                                                                 | 270,66                                                                                                    | 64,85                                                         | 133,27                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                     |                                                     | 100%                                                                                   | 57%                                                                                                       | 14%                                                           | 28%                                                                                                                                                |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                  |                                       |                                                                                         |                                                                                                                                               |                            |                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Fundamental<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                       |                                                                                         |                                                                                                                                               |                            |                                                                                                       |
| JANEIRO A JUNHO 2025                                                                                                                                                                |                                       |                                                                                         |                                                                                                                                               |                            |                                                                                                       |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                           | 2ª FEIRA                              | 3ª FEIRA                                                                                | 4ª FEIRA                                                                                                                                      | 5ª FEIRA                   | 6ªFEIRA                                                                                               |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                | Achocolatado e Pão com ovo<br>+ Mamão | Escondidinho Divino (sardinha,<br>macarrão, manjerição e cheiro<br>verde)<br>+ Melancia | Arroz com abóbora (arroz +<br>abóbora) e picadinho de carne<br>bovina ao molho), salada crua<br>(acelga, pepino e tomate)<br>+ Suco de murici | Mingau de tapioca com coco | Macarrão ao molho de tomate<br>(macarrão, tomate, carne<br>bovina moída e salsa)<br>+ Suco de abacaxi |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal)                                                                                                                                           |                                       | Energia (Kcal)                                                                          | CHO (g)                                                                                                                                       | PTN (g)                    | LPD (g)                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                     |                                       | 473,55                                                                                  | 64,58                                                                                                                                         | 295,93                     | 114,36                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                     |                                       | 100%                                                                                    | 14%                                                                                                                                           | 62%                        | 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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                  |                                                           |                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                              |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Fundamental<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                                           |                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                              |                                                                         |
| JANEIRO A JUNHO 2025                                                                                                                                                                |                                                           |                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                              |                                                                         |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                           | 2ª FEIRA                                                  | 3ª FEIRA                                                                                                                | 4ª FEIRA                                                                                  | 5ª FEIRA                                                                     | 6ªFEIRA                                                                 |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                | Macaxeira cozida com carne desfiada<br>+ Suco de maracujá | Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde)<br>+ Tangerina | Risoto de frango (arroz + frango) e salada crua (beterraba e cenoura ralada)<br>+ Abacaxi | Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo e cenoura)<br>+ Suco de acerola | Cachorro quente (pão, carne moída, alface e tomate)<br>+ Suco de goiaba |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal)                                                                                                                                           |                                                           | Energia (Kcal)                                                                                                          | CHO (g)                                                                                   | PTN (g)                                                                      | LPD (g)                                                                 |
|                                                                                                                                                                                     |                                                           | 473,45                                                                                                                  | 286,55                                                                                    | 104,29                                                                       | 83,96                                                                   |
|                                                                                                                                                                                     |                                                           | 100%                                                                                                                    | 61%                                                                                       | 22%                                                                          | 18%                                                                     |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                                                                                  |                                         |                                                                                                       |                                                                           |                               |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Fundamental<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental<br>ZONA: Urbana e Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS<br>PERÍODO: Parcial |                                         |                                                                                                       |                                                                           |                               |                                                                                                                  |
| JANEIRO A JUNHO 2025                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                       |                                                                           |                               |                                                                                                                  |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                           | 2ª FEIRA                                | 3ª FEIRA                                                                                              | 4ª FEIRA                                                                  | 5ª FEIRA                      | 6ª FEIRA                                                                                                         |
| LANCHE MATUTINO: 9h<br>LANCHE VESPERTINO: 15h<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                | Caldo de ovos com cheiro verde<br>+ Pão | Macarrão bem misturado<br>(macarrão, frango, pimentão<br>verde, berinjela e tomate)<br>+ Suco de caju | Arroz brasileiro (carne, arroz,<br>feijão e vinagreira)<br>+ Suco de cajá | Mingau de aveia + <b>Maçã</b> | Galinhada (frango, arroz,<br>abobora e chuchu + Salada<br>refogada (Abobrinha e<br>Pimentão)<br>+ <b>Laranja</b> |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal)                                                                                                                                           |                                         | Energia (Kcal)                                                                                        | CHO (g)                                                                   | PTN (g)                       | LPD (g)                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                     |                                         | 473,37                                                                                                | 339,90                                                                    | 70,00                         | 121,55                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                     |                                         | 100%                                                                                                  | 72%                                                                       | 15%                           | 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