

CARDÁPIO I
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 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^a 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
JANEIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de aveia (leite integral em pó, aveia)	Vitamina de abacate (leite integral, abacate e açúcar) com biscoito salgado	Suco de acerola com pão massa fina	Salada de fruta (melão, banana e mamão)	Leite quente (leite integral em pó) com beiju e manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijão carioca simples, sobrecoxa de frango assada e salada de alface e tomate em rodela	Arroz branco, feijão preto com vinagreira, bife bovino ao molho e salada de repolho e cheiro verde e melancia	Arroz branco, feijão carioca, isca de filé de peixe, salada de macarrão, cenoura ralada e maçã	Arroz branco, feijão preto simples, frango cozido com batata doce e salada de acelga em tiras e beterraba ralada	Arroz com açafrão, feijão verde cozido, carne bovina assada ao forno, salada no vapor (chuchu e abóbora)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão de parafuso com carne moída e laranja	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)	Farofa de cuscuz com ovos mexidos e banana	Crepíoca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) com suco de caju	Torta salgada de frango desfiado com cenoura e vagem com Suco de Goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno e cuscuz de milho com manteiga	Banana em cubos com leite integral em pó e aveia em flocos	Suco de acerola com quadradinho de banana	Mingau de milho (leite integral em pó e milho branco)	Suco de caju com pão de batata doce
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne em tiras refogada, feijão preto com vinagreira e abóbora e salada crua (acelga, tomate e manga)	Arroz branco, filé de frango trinchado, feijão carioca simples, purê de batata inglesa e salada de alface e pepino e laranja	Arroz branco, torta de carne moída com cenoura e cebolinha, feijão verde com quiabo e berinjela, macarrão e salada repolho e rúcula	Arroz branco, peixe cozido batata doce, ovo e cenoura e salada alface e pepino e melão	Arroz de cenoura, frango ao molho com vagem e abóbora, macarrão simples e salada pepino e tomate
NCHE DA TARDE: 15h30	Creme de macaxeira com carne bovina desfiada	Sanduíche de frango desfiado e alface com Suco de abacaxi	Caldo de abóbora, inhame e carne em cubinhos	Macarronada de carne moída e coentro	Farofa com cuscuz de milho com ovo, tomate e cheiro verde com laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mamão em cubos e aveia em flocos	Suco de manga e pão massa grossa	Mingau de tapioca (leite integral em pó e tapioca)	Vitamina de maracujá com banana (leite integral, polpa de maracujá e banana)	Suco de acerola e beiju com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão verde com couve e salada alface e tomate em rodela	Arroz branco, frango ao cubo com cebola, feijão preto simples e salada crua acelga e pimentão verde	Arroz branco, carne bovina trinchada, purê de macaxeira e salada de repolho com cheiro verde e tangerina	Arroz branco, torta de frango desfiado com ovo, feijão preto com João gomes e salada cozida cenoura e beterraba	Arroz baião de dois, peixe assado no forno com batata inglesa e cheiro verde, cuxá e salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola com pão com ovos mexidos	Sopa de legumes com macarrão (carne em cubos, macarrão, cenoura, batata inglesa e vagem)	Macarronada misto (carne moída e ovo cozido em pedaços)	Salada de frutas (banana, laranja e melão)	Risoto de frango desfiado com cenoura ralada com banana
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	CHO (g)				
	PTN (g)				
LPD (g)					

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de caju com pão massa fina e manteiga	Mix de fruta (mamão e melão)	logurte caseiro com cookie de banana	Vitamina de banana (leite integral em pó, banana) com biscoito salgado	Suco de cajá com bolo simples sem açúcar
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango refogado, feijão carioca simples, macarrão e salada crua repolho e cebolinha e laranja	Arroz branco, carne cozida com maxixe, quiabo e vinagreira e salada crua acelga e rúcula	Arroz com feijão, peixe frito, purê de batata doce e salada alface e cheiro verde e melão	Arroz branco, frango assado no forno, feijão preto simples e salada repolho, tomate e abacaxi	Arroz de branco, almôndegas ao molho de tomate e manjerição e salada de alface, salsinha e pepino e melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa creme (canoura, batata inglesa, cheiro verde liquidificado com carne bovina desfiada)	Leite morno com cuscuz de arroz e ovos mexidos	Macarrão ao molho com carne moída e manjerição	Caldo de macaxeira com frango e cheiro verde	Sanduche de carne moída com suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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