

CARDÁPIO I

EDUCAÇÃO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE 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 – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
JANEIRO A JUNHO 2025							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Beiju com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Biscoito salgado, Mamão	Café com leite, Cuscuz de arroz	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Farofa de ovos mexidos	Café com leite, Cuscuz de milho, Ovos mexidos
Lanche da manhã: 9h	Achocolatado, Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Cachorro quente com molho de carne bovina moída, alface e tomate, Suco de goiaba	Salada de frutas (banana, mamão, melão) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de aveia	Suco de manga, Biscoito rosquinha
Almoço: 12h	Galinhada, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Banana	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farinha amarela, Suco de cupuaçu	Arroz com macarrão, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Melancia	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe e quiabo), Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de manga	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
Lanche da tarde: 15h	Suco de acerola, Manuê	Farofa de sardinha em conserva, Suco de cajá	Cuscuz de milho com manteiga, suco de graviola	Vitamina de banana, Biscoito doce	Caldo de ovos	Farofa de carne bovina desfiada, Suco de caju	Suco de goiaba, Biscoito salgado
Jantar: 19h	Macarronada com molho de carne bovina moída	Arroz branco, Mexido de frango desfiado com legumes (cenoura, chuchu), Abacaxi em rodela	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão	Baião de Dois, Peixe frito, Salada refogada (abóbora, cebolinha, picada e quiabo)	Arroz com frango desfiado e legumes (abóbora, quiabo, repolho, cebolinha, cheiro verde), Laranja	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão, legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz com vinagreira, Picadinho de carne bovina com batata inglesa, Suco de cupuaçu
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Banana	Suco de manga	Mamão	Mingau de arroz doce	Leite	Macaxeira cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)		
		1.902,57	330g	58g	47g		
		100%	69%	12%	22%		

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 – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
JANEIRO A JUNHO 2025							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de arroz com manteiga	Café com leite, Beiju com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Biscoito salgado, Melão	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Bolo de tapioca
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba, Bolo de arroz	Mingau de milho com coco seco ralado	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de fruta (banana, laranja, mamão) <i>Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Vitamina de cupuaçu Pão com recheio de carne moída, tomate e alface	Farofa de ovos mexidos	Achocolatado, Pão com manteiga
Almoço: 12h	Arroz maria Izabel (arroz, carne bovina em cubos), Salada Verde (feijão verde, tomate, limão), Melancia	Arroz com abóbora e quiabo, Frango trinchado com molho, Farinha amarela, Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão), Banana	Arroz com cenoura, Tirinhas de carne bovina ao molho, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de acerola	Galinhada, Salada Verde (cenoura ralada, repolho, limão), Farofa, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Farofa de couve, Suco de manga	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Laranja
Lanche da tarde: 15h	Pão com ovos mexidos, Suco de acerola	Suco de manga, Biscoito rosquinha	Macarrão com frango desfiado, Suco de goiaba	Logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga
Jantar: 19h	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de manga	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Pão	Arroz com frango feijão e abóbora, Banana	Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina)	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz branco, Carne suína frita, Legumes refogados (abóbora, chuchu)	Arroz branco, Torta de sardinha (com repolho, cenoura, cebolinha), Farofa, Banana
Ceia: 21h	Banana	Melão	Leite	Mamão	Macaxeira cozida	Melancia	Leite
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)		
		1.902,46	337g	55g	46g		
		100%	71%	12%	22%		

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 – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
JANEIRO A JUNHO 2025							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Beiju com manteiga	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Cuscuz de arroz com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Biscoito salgado, Melancia	Café com leite, Bolo de trigo simples	Café com leite, Bolo de goma
Lanche da manhã: 9h	Achocolatado, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Caldo de ovos, Pão	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Vitamina de banana e mamão, Pão	Salada de frutas (banana, mamão e melão)	Suco de cajá, Biscoito maisena
Almoço: 12h	Arroz branco, Iscas de frango fritas, Salada Verde (cenoura ralada, cheiro verde picado, repolho, limão), Suco de manga	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Carne suína cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Abacaxi em rodela	Arroz, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de manga	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
Lanche da tarde: 15h	Pão com molho de carne moída, Suco de acerola	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Achocolatado, Biscoito salgado	Farofa de flocão de milho com ovos (flocão, ovos, cebolinha, cheiro verde, tomate), Suco de cajá	logurte de fruta, Biscoito Salgado	Vitamina de abacate, Pão
Jantar: 19h	Macarronada de sardinha, Suco de manga	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Galinhada, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão) Banana	Arroz com couve, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde), Farinha amarela, Suco de abacaxi	Baião de Três (arroz, feijão, ovos mexidos), Suco de manga	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina), Suco de acerola
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Mingau de tapioca	Leite	Suco de caju	Macaxeira cozida	Mamão	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)		
		1.901,92	338g	59g	40g		
		100%	71%	12%	19%		

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 – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
JANEIRO A JUNHO 2025							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Bolo de macaxeira
Lanche da manhã: 9h	Suco de acerola, Biscoito rosquinha	Suco de goiaba, Pão com ovos mexidos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de maracujá, Manuê	Caldo de ovos, Pão	Mingau de aveia	Suco de caju, Pão com ovos mexidos
Almoço: 12h	Baião de Dois (arroz, feijão), Tirinhas de carne bovina acebolada, Salada Verde (acelga, cebolinha, tomate, limão), Suco de acerola	Arroz com cenoura, Carne suína assada de panela, Feijão cozido, Salada verde (cheiro verde, pepino, tomate, limão), Melão	Arroz branco, Torta de frango com cenoura e repolho, Feijão cozido, Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Farofa, Banana	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farinha amarela, Suco de abacaxi	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Melancia	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
Lanche da tarde:15h	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Pão	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de acerola, Pão	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, melão) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de aveia
Jantar: 19h	Arroz com frango desfiado e legumes (abóbora, quiabo, repolho, cebolinha, cheiro verde), Laranja	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de abacaxi	Arroz branco, Carne suína cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Mexido de frango desfiado com legumes (cenoura, chuchu), Abacaxi em rodela	Arroz, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de manga	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Banana	Cuscuz de milho, Picadinho de carne ao molho, Suco de goiaba
Ceia: 21h	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Leite	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)		
		1.902,71	329g	61g	45g		
		100%	69%	13%	21%		

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