

CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA REGULAR
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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE: 19h	achocolatado, Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com maxixe e quiabo, Farofa, Banana	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Farinha amarela, Suco de manga	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)	Arroz com macarrão, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		543,42	87g	18g	12g
		100%	64%	14%	20%

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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE: 19h	Suco de goiaba, Bolo de arroz, Melancia	Arroz com abóbora e quiabo, Frango trinchado com molho, Farinha amarela, Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão), Banana	Caldo de macaxeira com carne bovina moída, Pão	Galinhada, Salada Verde (alface, cebola e cheiro-verde, tomate, limão), Farofa, Laranja	Farofa de flocão de milho com feijão, carne bovina desfiada, suco de cajá,
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		522,21	90g	18g	11g
		100%	68%	14%	20%

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 Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE: 19h	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga, Mamão	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Feijão cozido, Salada Verde (acelga, cebolinha, tomate, limão), Farofa, Abacaxi em rodela	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, Suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		543,51	88g	20g	13g
		100%	65%	15%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE: 19h	Suco de acerola, pão com ovos mexidos, Banana	Arroz com cenoura, Carne bovina assada de panela, Feijão cozido, Salada verde (cheiro verde, pepino, tomate, limão), Suco de maracujá	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão, leite)	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão, Melancia	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		543,47	91g	20g	12g
		100%	67%	15%	20%

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