

CARDÁPIO II
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO 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 II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM	Café com leite, Batata doce cozida	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Bolo de macaxeira	Café com leite, Beiju com ovos mexidos	Café com leite, Biscoito salgado, Mamão
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de maçã com banana, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Mingau de mesocarpo de babaçu, Banana	Salada de frutas (Banana, laranja, mamão, aveia)	Suco de acerola, Biscoito rosquinha	Suco de maracujá, Manuê
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Isca de frango, Feijão cozido com couve, Salada refogada de legumes (repolho e beterraba)	Arroz branco, Cozidão com legumes (abóbora, repolho, maxixe, quiabo, vinagreira), Farofa, Suco de acerola	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão, Abacaxi em rodela	Arroz com cenoura, Strogonofe de carne bovina, Farofa, Salada Verde (alface, beterraba, vagem refogada, limão)	Baião de dois, Carne suína assada, Macarrão, Salada Verde (rúcula, cenoura ralada, limão), Laranja	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
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga, Biscoito maizena	Farofa de ovos mexidos, Suco de caju	Caldo de feijão com couve	Achocolatado quente, Pão com ovos mexidos, tomate, alface	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	logurte de fruta, Biscoito Salgado	Vitamina de acerola, Pão
JANTAR	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de abacaxi	Arroz com frango desfiado e legumes (abóbora, quiabo, repolho, cebolinha, cheiro verde), Laranja	Arroz branco, Carne suína cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela	Arroz branco, Mexido de frango desfiado com repolho e cenoura	Arroz, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de manga	Cuscuz de milho, Picadinho de carne ao molho, Suco de goiaba	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Banana
CEIA	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Leite	Melão
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 II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM	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: 9h30	Suco de graviola, Cuscuz de milho com manteiga	Café com leite, Bolo de tapioca, Mamão	logurte de fruta, Biscoito doce	Vitamina de abacate, Pão com manteiga	Mingau de tapioca com coco, Melão	Suco de acerola, Biscoito rosquinha	Suco de goiaba, Biscoito de salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Mexido de carne moída, Feijão cozido, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão)	Arroz com vinagreira, Frango assado acebolado, Farofa, Purê de batata inglesa, Salada Verde (acelga, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Peixe frito, Macarrão, Feijão cozido, Salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde)	Arroz com vagem, Torta de frango com repolho, feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, limão)	Arroz branco, Bife acebolado, Feijão cozido, Macarrão, Salada Verde (alface, beterraba, vagem refogada, limão), Suco de cajá	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: 15h30	Caldo de frango desfiado com batata e cheiro verde	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Farofa de milho com ovos, cebolinha, cebola, Suco de manga	Salada de fruta (banana, laranja, melão, aveia, leite)	Cuscuz de arroz com ovos mexidos, Suco de abacaxi	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de acerola, Pão
JANTAR	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	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)		

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 II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM	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: 9h30	Achocolatado quente, Pão com manteiga	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Mingau de fubá de milho	Suco de bacuri, Bolo de chocolate	Farofa de ovos mexidos	Achocolatado, Pão com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Cozidão com legumes (abóbora, repolho, maxixe, quiabo, vinagreira), Pirão, Suco de acerola	Arroz com abóbora, Coxa e sobrecoxa assada, Feijão cozido com vinagreira, Salada Verde (alface, cenoura ralada, tomate, limão)	Arroz branco, Peixe escabeche ao molho, Bobó de vinagreira, Farofa, Salada Verde (rúcula e tomate, limão), Melão	Galinhada (arroz, frango), Feijão cozido com abóbora e couve, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão) + suco de goiaba	Arroz Maria Isabel, Feijão cozido com cenoura, batata doce, couve, Farofa, Laranja	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: 15h30	Farofa de frango desfiado com cenoura	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia, leite)	Suco de goiaba, Pão com ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga
JANTAR	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	Banana	Melão	Leite	Mamão	Macaxeira cozida	Melancia	Leite
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 II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DESJEJUM	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: 9h30	Vitamina de acerola, Biscoito rosquinha	Vitamina de maçã com banana, Biscoito salgado	Mingau de mesocarpo de babaçu, Banana	Suco de caju, Pão com ovos mexidos	Iogurte de fruta, Mamão	Suco de goiaba, Biscoito salgado	Suco de manga, Biscoito rosquinha
ALMOÇO: 12h	Baião de dois, Assado de panela, Purê de macaxeira, Salada Verde (beterraba, cenoura, tomate, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Frango ao molho com batata inglesa e cenoura, Farofa, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz com couve, Peixe cozido, Pirão, Salada Verde (repolho e cheiro-verde, limão), Suco de acerola	Arroz branco, Mexido de frango desfiado, com repolho e cenoura, Feijão cozido com couve, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebolinha, limão)	Arroz branco, Bisteca suína frita, Feijão cozido com vinagreira e abóbora, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão, Laranja)	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: 15h30	Suco de manga, Bolo de milho	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Caldo de carne moída com legumes (batata inglesa, cenoura)	Achocolatado quente, Pão com manteiga	Caldo de ovos (farinha branca, ovos, couve, coentro)	Farofa de carne bovina desfiada, Suco de caju	Suco de goiaba, Biscoito salgado
JANTAR	Macarronada com molho de carne bovina moída	Arroz branco, Mexido de frango desfiado com legumes (cenoura, chuchu), Abacaxi em rodela	Arroz com vinagreira, Picadinho de carne bovina com batata inglesa, Suco de cupuaçu	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	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão
CEIA	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)		

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