

**CARDÁPIO II**  
**EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL**  
**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<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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite, Batata doce cozida	Vitamina de maçã com banana, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Mingau de milho com coco, Banana	Salada de frutas (Banana, laranja, mamão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Isca de frango, Feijão cozido com couve, Salada refogada (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, Estrogonofe 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
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de manga, Biscoito maizena	Farofa (farinha branca, ovo, cebola, tomate), Suco de caju	Caldo de feijão com couve	Achocolatado quente, Pão Cheio (pão, ovos, tomate, alface)	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>

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 Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de graviola, Cuscuz de milho com manteiga	Café com leite, Bolo de tapioca, Mamão	iogurte de fruta, Biscoito doce	Vitamina de abacate, Pão com manteiga	Mingau de tapioca com coco, Melão
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), 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), Tangerina	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 (acelga, tomate, limão) Suco de cajá
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Farofa de milho (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola), Suco de manga	Salada de fruta (banana, laranja, melão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Cuscuz de arroz com ovos mexidos, Suco de abacaxi
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>

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 Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Achocolatado quente, Pão com recheio de molho de carne moída	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Café com leite, Cuscuz de arroz com manteiga	Mingau de fubá de milho, Maçã	Suco de bacuri, Bolo de chocolate
<b>ALMOÇO: 12h</b>	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 branco, Feijoada de carne bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), Farofa, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa de frango desfiado com cenoura	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de goiaba, Cuscuz de milho e manteiga
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>

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 Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de acerola, Biscoito rosquinha	Café com leite e cuscuz de milho	Mingau de aveia, Banana	Suco de caju, Pão com ovos mexidos	logurte de fruta, Maçã
<b>ALMOÇO: 12h</b>	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
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de manga, Bolo de milho	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Caldo de carne moída com legumes (batata inglesa, cenoura)	Suco de goiaba, Biscoito de salgado	Caldo de ovos (farinha branca, ovos, couve, coentro)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>

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