

CARDÁPIO B

ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2026

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

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^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|--|---|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – Ensino Médio Regular | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular | | | | | |
| ZONA: Urbana e Rural | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS | | | | | |
| PERÍODO: Parcial | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO 2026 | | | | | |
| 1ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ªFEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Batata doce cozida com ovos mexidos | Caldo de frango desfiado com macaxeira + tangerina | Mix de frutas com aveia (banana, mamão, melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada | Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura) + melancia | Arroz maravilha (arroz, frango desfiado, ovo, feijão) |
| 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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|--|---|--|--|-----------------------------|--|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – Ensino Médio Regular | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular | | | | | |
| ZONA: Urbana e Rural | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS | | | | | |
| PERÍODO: Parcial | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO 2026 | | | | | |
| 2ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ªFEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Caldo de feijão com carne desfiada e couve | Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão) + laranja | Suco de goiaba com macaxeira cozida e ovos mexidos | Arroz maria Izabel + banana | Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada |
| 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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|--|---|--------------------------|--|--|---|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – Ensino Médio Regular | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular | | | | | |
| ZONA: Urbana e Rural | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS | | | | | |
| PERÍODO: Parcial | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO 2026 | | | | | |
| 3ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ªFEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Baião de 3 (arroz, feijão-verde, carne bovina em cubos) | logurte de fruta + melão | Sopa fortificante (frango desfiado, macarrão, batata inglesa, abóbora, joão gomes) | Caldo de feijão com carne desfiada e couve + abacaxi | Suco de manga e macaxeira cozida com ovos mexidos |
| 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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio B – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Parcial | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| FEVEREIRO A JUNHO 2026 | | | | | |
| 4ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ªFEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Café com leite com cuscuz de milho com ovos mexidos + mamão | Arroz Maranhense (arroz, carne bovina em cubos, alho) | Farofa dos Deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão) + banana | Vitamina do Huck (leite integral, açúcar, abacate) | Macarrão gostoso (macarrão, carne moída bovina, cheiro-verde, cebola) |
| 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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451