

**CARDÁPIO I  
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL  
ENSINO MÉDIO (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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Nathália Isabella Lima (QT)  
CRN11: 2164

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:

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral <b>ZONA:</b> Urbana/Rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos <b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2026</b>					
<b>1ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Cuscuz de milho com manteiga e achocolatado quente	Caldo de carne moída com macaxeira cozida	Mingau de milho com coco e <b>melão</b>	Bolo de chocolate e suco de maracujá	Café com leite e cuscuz de arroz e ovo mexido com manteiga.
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), feijão mulata gorda, farofa e <b>banana</b> .	Arroz com cenoura, feijão fradinho, sobrecoxa assada, salada crua (acelga, pepino e tomate) e <b>melancia</b> .	Arroz branco, peixe escabeche acebolado, bobó de vinagreira, feijão preto, salada crua (alface e tomate) e <b>tangerina</b> .	Arroz baião de três (arroz, feijão e carne bovina), bife de carne bovina, farofa com cebola, salada crua (alface, tomate e pepino).	Arroz branco, Feijoada, couve refogada, farofa e <b>laranja</b> .
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Pão massa fina e suco de caju.	Biscoito cream cracker e vitamina de banana.	Mexido de carne moída (ovo, cheiro-verde) e suco de acerola.	Biscoito maisena e iogurte de fruta.	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João Gomes).
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	
	<b>1902,42</b>	<b>291,00</b>	<b>465,19</b>	<b>1156,57</b>	
	<b>100%</b>	<b>15%</b>	<b>24%</b>	<b>61%</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral <b>ZONA:</b> Urbana/Rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos <b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2026</b>					
<b>2ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ªFEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de aveia	Café com leite e pão massa grossa.	Caldo de feijão com couve e torrada.	Biscoito cream cracker e achocolatado.	logurte de fruta e melancia
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz Maria Izabel, picadinho de carne bovina ao molho, feijão preto, salada cozida (chuchu, cenoura e beterraba) e laranja.	Arroz branco, frango cozido com batata, cenoura e couve, feijão fradinho, farofa, salada crua (acelga, pepino e tomate) e banana.	Arroz com ovos mexidos e legumes, isca de carne com pimentão e cebola, feijão carioca, salada crua (tomate e cheiro-verde)	Arroz branco, cozidão maranhense, farofa e tangerina.	Arroz com couve, peixe frito, feijão mulata gorda, pirão e salada cozida (chuchu e cenoura).
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Vitamina de mamão e biscoito rosquinha de chocolate.	Macarronada com carne moída e suco de cajá.	Farofa de ovos mexidos com cebolinha.	Pão massa fina com manteiga e suco de manga.	Mexido de frango com cenoura e repolho e suco de acerola.
<b>Composição Nutricional</b> (Média Semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		<b>1902,56</b>	<b>312,49</b>	<b>382,43</b>	<b>1211,43</b>
		<b>100%</b>	<b>16%</b>	<b>20%</b>	<b>64%</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral <b>ZONA:</b> Urbana/Rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos <b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2026</b>					
<b>3ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ªFEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de goiaba e pão massa grossa.	Biscoito maisena de chocolate e suco de bacuri.	Mingau de tapioca com coco.	Farofa de cuscuz de milho com ovos mexidos e suco de acerola.	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo.
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, coxa de frango assada, feijão preto, salada cozida (batata, cenoura e beterraba) e tangerina.	Arroz com macarrão, carne bovina assada de panela com pimentão e cebola, farofa e salada crua (alface e cenoura).	Arroz branco, bisteca suína (com tomate cebola e pimentão verde), feijão carioca, macarrão e salada crua (acelga e tomate) e laranja.	Arroz à grega, carne desfiada, feijão mulata gorda, farofa, salada cozida (batata e beterraba) e banana.	Arroz branco, torta de frango (batata e cenoura), feijão preto, salada crua (acelga, pepino e repolho roxo).
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sopa de carne bovina com legumes (abobrinha, batata doce e cenoura).	Café com leite e torrada.	Achocolatado gelado e pão massa fina com manteiga.	Salada de frutas (banana, maçã e mamão)	Pão massa fika com carne moída e suco de caju.
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		<b>1902,56</b>	<b>317,58</b>	<b>454,37</b>	<b>1153,10</b>
		<b>100%</b>	<b>17%</b>	<b>24%</b>	<b>61%</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral <b>ZONA:</b> Urbana/Rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos <b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2026</b>					
<b>4ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ªFEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Pão massa grossa com ovo e Suco de graviola.	Vitamina de abacate e biscoito cream cracker.	Café com leite e cuscuz de arroz com manteiga.	Caldo de carne moída e batata doce.	Farofa de ovos e suco de caju
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz baião de dois, carne desfiada com cenoura, feijão com quiabo e maxixe, farofa e cebolinha, salada cozida (batata e beterraba).	Arroz branco, coxa de frango cozida com batata e cenoura, feijão preto, macarrão, salada crua (acelga e tomate) e laranja.	Arroz branco, peixe frito, feijão fradinho, pirão, salada crua (alface, tomate e pepino) e melancia.	Arroz branco, estroganofe de carne bovina, farofa, salada crua (alface e tomate) e banana.	Arroz com açafrão, tprta de carne moída com cenoura e cebolinha, feijão mulata gorda, farofa, salada crua (acelga, pepino e tomate).
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de aveia	Bolo de trigo e café com leite.	Mexido de carne moída (ovo, cenoura e repolho) e suco de acerola	Pão massa fina e suco de goiaba.	Frutas cortadas (banana e melancia).
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		<b>1902,50</b>	<b>307,11</b>	<b>452,68</b>	<b>1169,47</b>
		<b>100%</b>	<b>16%</b>	<b>24%</b>	<b>61%</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**