

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>							
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância</b> <b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância</b> <b>ZONA: Urbana e Rural</b> <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b> <b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>FEVEREIRO A JUNHO DE 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>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Pão de forma com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca de caroço	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Pão massa grossa com manteiga, Melancia	Café com leite, Bolo de macaxeira	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Bolo de milho
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de goiaba com hortelã, Biscoito rosquinha	Vitamina de cupuaçu (polpa de cupuaçu e leite em pó), Cachorro quente (pão, carne moída, tomate e alface)	Salada de fruta (banana, mamão e laranja, leite)	Mingau de fubá de milho com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos com farinha amarela, Suco de manga	Mingau de milho branco com coco seco ralado
<b>Almoço: 12h</b>	Baião de Três (Arroz, carne bovina e feijão), Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão), Suco de manga	Arroz com macarrão, Feijão cozido com maxixe e quiabo, Iscas de frango (com pimentão, tomate e cebola), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Suco de acerola	Arroz com couve, Feijão cozido, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde), Banana	Arroz branco, Peixe cozido (peixe e batata inglesa), Pirão, Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão), Banana	Arroz branco, Frango cozido (peixe e batata inglesa, macaxeira, Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão), Farofa acebolada, Abacaxi em rodelas	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com quiabo, abóbora e maxixe, Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha e limão), Laranja	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com quiabo, abóbora e maxixe, Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha e limão), Laranja
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, cebolinha), Suco de manga	Suco de goiaba, Biscoito Rosquinha	Suco de caju, Biscoito salgado	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde	Mingau de fubá de milho com coco seco ralado	Suco de cajá, Pão com manteiga
<b>Jantar: 19h</b>	Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate, Suco de goiaba	Caldo de carne bovina moída com legumes e, Pão de forma	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde), Farinha amarela, Melão	Arroz branco, Torta de sardinha (com repolho, cenoura, cebolinha), Farofa	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Macarronada ao molho de tomate e carne moída, Suco de abacaxi	Baião de Três (arroz, feijão e ovos mexidos), Suco de manga
<b>Ceia: 21h</b>	Leite	Melão	Batata doce cozida	Macaxeira cozida	Mingau de tapioca	Leite	Suco de goiaba
<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) Diana Messala P. S. Monteiro (QT) Mª do Socorro M. Jansen (QT) Suzana Borba F. da Silva (QT) Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

CRN11: 6451

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>							
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância</b> <b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância</b> <b>ZONA: Urbana e Rural</b> <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b> <b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2026</b>							
<b>2ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Cuscuz de arroz e 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 massa grossa	Café com leite, Bolo de tapioca de caroço
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó), Pão com manteiga	Suco de caju, Biscoito maisena	Cachorro quente (carne moída, tomate e alface), Suco de goiaba		Suco de maracujá, Batata doce cozida	Achocolatado, Biscoito salgado	
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz branco, Carne bovina assada, Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (tomate, alface, cebola, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi	Galinhada, Farofa acebolada, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão), Banana	Arroz com cenoura, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cheiro verde, cebola e cebolinha), Farofa acebolada, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão)	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), Mexido de frango desfiado, Suco de caju	Baião de Dois (arroz e feijão), Carne suína cozida com vinagreira, farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão)	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo	Salada de frutas (banana, melão, melancia, leite)	Achocolatado, Manuê	Caldo de carne com macaxeira	Farofa Temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde), Suco de goiaba	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, melão, melancia) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz branco, Frango assado, Laranja	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz branco, Carne suína frita, Purê de abóbora, Suco de goiaba	Macarronada ao molho de carne moída, Abacaxi	Arroz com abóbora, Peixe frito, Salada Verde (Alface, pepino, tomate e limão), Laranja	Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate, Suco de manga	Arroz Maria Isabel, Melancia
<b>Ceia: 21h</b>	Suco de maracujá	Leite	Batata doce cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Mamão	Macaxeira cozida
<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) Diana Messala P. S. Monteiro (QT) Mª do Socorro M. Jansen (QT) Suzana Borba F. da Silva (QT) Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

CRN11: 6451

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>										
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância</b> <b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância</b> <b>ZONA: Urbana e Rural</b> <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b> <b>PERÍODO: Integral</b>										
<b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2026</b>										
<b>3ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>			
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Beiju com manteiga	Café com leite, Pão massa fina	Café com leite, Cuscuz de arroz com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca de caroço	Café com leite, Biscoito salgado, Melancia	Café com leite, Bolo de trigo simples	Café com leite, Bolo de goma			
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Salada de frutas (banana, mamão e melão)	Suco de cajá, Biscoito maisena	Achocolatado, Pão com manteiga	Suco de cupuaçu, Bolo de milho	Vitamina de banana, Pão	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate			
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz branco, Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada Verde (alface, tomate, pepino, limão), Suco de maracujá	Arroz branco, Carne bovina cozida com abóbora e vinagreira, Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Torta de frango, Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura), Farofa Verde (farinha e couve), Suco de acerola	Arroz com abóbora, Bife bovino acebolado, Feijão cozido, Salada refogada de legumes (repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha), Tangerina	Arroz branco, Purê de batata inglesa, Frango cozido com quiabo, Salada Verde (alface, tomate, limão), Suco de acerola	Arroz com vinagreira, Frango cozido com quiabo, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Peixe cozido, Salada refogada (cenoura, repolho e cheiro verde picado), Farinha amarela, Laranja			
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Suco de acerola, Macaxeira cozida	Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde), Melão	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Salada de frutas com aveia (banana, mamão e melão)	Mingau de fubá de milho com coco seco ralado	Mingau de milho branco com coco seco ralado			
<b>Jantar: 19h</b>	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão	Galinhada, Farofa, Salada Verde (pepino, feijão, carne bovina)	Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina)	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de acerola	Arroz branco, Carne suína frita, Legumes refogados (abóbora e chuchu)	Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate, Suco de manga	Arroz com frango (frango em cubos, feijão e abóbora), Banana			
<b>Ceia: 21h</b>	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Melancia	Melão			
<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)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

CRN11: 6451

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b> <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância</b> <b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância</b> <b>ZONA: Urbana e Rural</b> <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b> <b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2026</b>							
<b>4ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Beiju com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca de caroço	Café com leite, Biscoito salgado, Mamão	Café com leite, Cuscuz de arroz	Café com leite, Pão massa fina e manteiga	Café com leite, Farofa de ovos (farinha amarela e ovo)	Café com leite, Beiju
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Achocolatado, Cuscuz de arroz	Caldo de ovos, Pão	Mingau de aveia	Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate, Suco de caju	Vitamina de banana, Biscoito Salgado	Vitamina de mamão e banana, Biscoito rosquinha	Vitamina de mamão e banana, Biscoito salgado
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz com cenoura, Frango assado, Feijão cozido com legumes (maxixe e quiabo), Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão), Melão	Arroz com vinagreira, Peixe escabeche, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão), Suco de cupuaçu	Arroz maria Isabel (arroz e carne bovina em cubos), Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Suco de manga	Arroz com feijão verde, <b>Carne suína assada de panela</b> , Purê de batata doce, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão)	Arroz com abóbora, Peixe frito, Feijão cozido com couve, Salada Verde (alface, pepino, tomate e limão), Laranja	Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com couve, Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada e limão)	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Vitamina de banana e leite	Suco de cajá, Batata doce com ovos mexidos e cebolinha	Mingau de milho com coco seco ralado	Caldo de frango com cenoura e salsa, Pão	Suco de caju, Macaxeira cozida	Mingau de fubá de milho com coco seco ralado	Farofa de ovos mexidos com farinha amarela, Suco de cajá
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz com abóbora, Carne suína assada, Feijão cozido com João Gomes e vinagreira	Arroz branco, Isca de frango ao molho, Suco de cajá	Galinha com abóbora, Laranja	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de goiaba	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)	Arroz branco, Peixe frito, Salada refogada (abóbora, quiabo e cebolinha picada)	Arroz branco, Frango cozido com batata inglesa, Salada Verde (alcelga, tomate e limão), Farinha amarela
<b>Ceia: 21h</b>	Leite	Banana	Batata doce cozida	Melancia	Mamão	Macaxeira cozida	Mingau de arroz doce
<b>Composição Nutricional</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) Diana Messala P. S. Monteiro (QT) Mª do Socorro M. Jansen (QT) Suzana Borba F. da Silva (QT) Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

CRN11: 6451

(Média Semanal)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

CRN11: 6451