

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio I – Ensino Médio Integral <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Quilombola Integral <b>ZONA:</b> Urbana e Rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 Anos <b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2026</b>					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de tapioca com coco seco ralado, Mamão	Caldo de ovos, Pão	Achocolatado, Cuscuz de arroz	Farofa de ovos (farinha branca, ovos, cheiro verde), Suco de caju	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite em pó), Biscoito Salgado
<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 legumes (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 com ovos e batata inglesa, Pirão, Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz branco, Frango ao molho, Purê de macaxeira, Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão), Farofa acebolada, Abacaxi em rodelas
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Vitamina de mamão, banana e leite	Suco de cajá, Batata doce com ovos mexidos e cebolinha	Mingau de milho com coco seco ralado	Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde, Pão	Suco de goiaba, Macaxeira cozida
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio I – Ensino Médio Integral <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Quilombola Integral <b>ZONA:</b> Urbana e 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>6ª FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Suco de cajá, Biscoito maisena	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Suco de cupuaçu, Bolo de milho	Vitamina de banana, Pão
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Carne bovina assada, Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (tomate, alface, cebola, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi	Galinhadada, 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), Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Abacaxi em rodelas	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</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	Farofa Rica (farinha branca, frango, couve e cenoura), Banana	Salada de frutas com aveia (banana, mamão e melão)
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio I – Ensino Médio Integral <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Quilombola Integral <b>ZONA:</b> Urbana e 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>	Suco de goiaba, Biscoito de 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) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com vagem, Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada Verde (alface, tomate, pepino, limão), Suco de maracujá	Arroz com macarrão, Carne bovina cozida com legumes (abóbora e vinagreira), Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Torta de frango, Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura, salsa, limão), 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 com macarrão, Purê de batata inglesa, Filé de peito de frango assado, Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de acerola
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, feijão e cebolinha), Suco de manga	Suco de caju, Biscoito salgado	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de abacaxi	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde, Melão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio I – Ensino Médio Integral <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Quilombola Integral <b>ZONA:</b> Urbana e 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>6ª FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</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	Logurte de fruta, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Batata doce cozida
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura, Filé de peito de 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 (rúcula, tomate, limão), Suco de manga	Arroz com feijão verde, <b>Carne suína assada de panela</b> , Purê de batata doce, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo	Salada de fruta (maçã, laranja e banana) <b>Sugestão:</b> Misturar leite ou suco de fruta na salada	Achocolatado, Manuê	Caldo Quilombola (carne bovina com macaxeira)	Farofa temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde), Suco de maracujá
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)  
CRN11: 6451