



**CARDÁPIO B**  
**ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL**  
**DE EDUCAÇÃO DE CODÓ**  
**ENSINO FUNDAMENTAL (11 A 15 ANOS)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## 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 à 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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “B” – Ensino Fundamental<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Regular<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |  |   |   |  |  |
| 1ª SEMANA  | 2ª FEIRA                               | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA   |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h  | Abacatada com aveia e Biscoito salgado | Arroz da Roça (arroz branco, carne moída, cenoura, repolho e salsa), Farofa, Suco de Maracujá | Farofa de Panelinha (farinha branca, frango em cubos, manjeriço, cebolinha, cenoura e cheiro verde) + Suco de abacaxi | Arroz branco, Torta de sardinha com cenoura, repolho e chuchu e cheiro verde, Feijão cozido com cheiro verde, e cebolinha, Farinha amarela + <b>Maçã</b> | Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, maxixe, quiabo vinagreira), Farofa + <b>Banana</b> |
|  |  | <b>Energia (kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>   |
|  |  | <b>473,37</b>   | <b>88g</b>  | <b>11g</b>   | <b>9g</b>  |
|  |  | <b>101</b>  | <b>74%</b>  | <b>10%</b>   | <b>17%</b>   |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |   |   |  |                                   |  |
|--|---|---|--|-----------------------------------|--|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “B” – Ensino Fundamental<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Regular<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |   |   |  |                                   |  |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023  |   |   |  |                                   |  |
| 2ª SEMANA  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA                          | 6ª FEIRA   |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h  | Farofa de ovos mexidos com cebola, cebolinha, tomate e cheiro verde + Suco de manga | Arroz branco, Peixe frito, Bobó de vinagreira, Farinha amarela + <b>Tangerina</b> | Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (macaxeira, abóbora, quiabo, maxixe e couve), Pão | Café com leite, Bolo de macaxeira | Arroz branco, Feijoada de carne bovina e legumes (vinagreira, abóbora, cenoura, quiabo, maxixe e repolho), Farofa + <b>Laranja</b> |
|  |   | <b>Energia (kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>                    | <b>LPD (g)</b>   |
|  |   | <b>473,39</b>   | <b>85g</b>   | <b>13g</b>                        | <b>12g</b>   |
|  |   | <b>105</b>  | <b>71%</b>   | <b>11%</b>                        | <b>23%</b>   |
| <b>Composição Nutricional (Média semanal)</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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “B” – Ensino Fundamental<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Regular<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |   |   |  |  |   |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023  |   |   |  |  |   |
| 3ª SEMANA  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA                                | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h  | Macarrão com sardinha, tomate, cebola e cenoura ralada, Salada crua de acelga, tomate, pepino, cebolinha e limão + Suco de goiaba | logurte, Biscoito salgado + <b>Maçã</b> | Baião de 3 (arroz, feijão e carne bovina) + <b>Abacaxi em rodela</b> | Arroz branco, Isca de frango acebolada, Feijão cozido com cheiro verde e cebolinha, Salada crua (alface, pepino, tomate, cebolinha e limão) + Suco de caju | Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão + <b>Melão</b> |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)  |   | Energia (kcal)                          | CHO (g)  | PTN (g)  | LPD (g)   |
|  |   | 473,63                                  | 83g  | 17g  | 11g   |
|  |   | 104                                     | 70%  | 14%  | 20%   |

| SECRETARIA D EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio “B” – Ensino Fundamental<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Regular<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 11 a 15 anos<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |  |  |  |   |  |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023  |  |  |  |   |  |
| 4ª SEMANA  | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA   |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h  | Suco de cajá, Pão com ovos mexidos com tomate e cebolinha + <b>Mamão</b> | Arroz branco, Mexido Rico (frango, pimentão verde, maxixe e cenoura), Salada crua (alface, rúcula, tomate e limão) + <b>Melancia</b> | Salada de frutas ( <b>banana laranja, mamão, melão</b> ) | Arroz com cenoura, Frango ao molho com batata inglesa, cenoura e chuchu, Salada verde de acelga, pepino, tomate e limão + Suco de acerola | Sopa de carne com feijão, macarrão e legumes (cenoura, abóbora, maxixe, quiabo, batata inglesa, vinagreira), Pão |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)  |  | Energia (kcal)   | CHO (g)  | PTN (g)   | LPD (g)  |
|  |  | 473,47   | 86g  | 15g   | 9g   |
|  |  | 102  | 73%  | 13%   | 16%  |

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164