



CARDÁPIO III
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE 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^a 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^a 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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE						
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023						
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de milho com ovo	Caldo verde (ovos, cebolinha e cheiro verde) + torrada	Suco de manga com biscoito maizena	Salada de frutas (melão, mamão e maçã)	Mingau de aveia + Banana	
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão (arroz e macarrão), bife acebolado ao molho, feijão com legumes (maxixe e quiabo) e legumes refogado (chuchu e abobrinha) + melão	Arroz Especial (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao forno e salada crua (alface, repolho e tomate) com suco de goiaba	Galinhada colorida (frango, pimentão, abóbora e vagem) e mix de folhas (Alface e rúcula) + abacaxi	Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino) com suco de maracujá	Arroz branco, farofa, frango cremoso (frango, cenoura e pimentão) e salada crua (repolho e beterraba) + melancia	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de maçã com banana com biscoito rosquinha	Suco de maracujá com omelete de frango (frango, cenoura e abobrinha)	Suco de abacaxi com biscoito Maria	Sopa creme de abóbora (carne bovina, feijão, abóbora, quiabo e couve)	Suco de cajá com sanduíche de carne (pão e carne moída)	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	1981,58 Kcal		300 g		87 g	
	100 %		61 %		17 %	
		LPD (g)		49 g		
				22 %		

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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com cuscuz milho + manteiga	Farofa de feijão e carne em cubos com suco de goiaba	Suco de abacaxi com biscoito salgado	Mingau de milho branco	logurte de fruta + Maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos) e salada crua (alface, pepino e tomate) + mamão	Arroz branco, purê de abóbora, coxa e sobrecoxa de frango ao molho e salada crua (repolho, cebolinha e tomate) + suco de maracujá	Arroz com vinagreira, peixe maranhense (peixe, batata inglesas, cenoura e ovos cozidos) e salada crua (acelga e tomate) + suco de acerola	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, feijão verde e couve) e salada crua (pepino, tomate e manjerição) + tangerina	Arroz branco, farofa, feijão, carne suína acebolada com salada de legumes refogado (berinjela, tomate e cebolinha) + suco de abacaxi *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá com pão	Salada de frutas (Melão, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Macarronada com sardinha + Melancia	Farofa de flocão com ovos (flocão de milho, ovos, cebola e cheiro verde) + suco de caju	Caldo de abóbora com carne
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1974,36 Kcal	317 g	85 g	52 g
		106 %	65 %	17 %	24 %

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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola e batata doce cozida	Vitamina de abacate e biscoito salgado	logurte de fruta + maçã	Café com leite e cuscuz de arroz com manteiga	Suco de caju com macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz Magnífico (arroz, frango em cubos, feijão, abóbora e couve), creme de milho e salada crua (alface, salsa e pepino) + suco de caju	Baião de 2 (Arroz e feijão verde), peixe escabeche, farofa e vinagrete (tomate, cebola, pimentão e coentro) + banana	Arroz com cenoura, frango assado e feijão e salada crua (alface, pepino) + Suco de acerola	Arroz com couve, feijão com abóbora, assado suíno de panela* , purê de batata inglesa e salada crua (alface, rúcula e tomate) + suco de abacaxi com hortelã *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de ovos mexidos com cebolinha + Banana	Vitamina de maracujá com bolo de milho	Caldo de feijão com pão	Mingau de milho branco com coco	Suco de Goiaba com biscoito Salgado
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1981,85 Kcal		317 g	73 g	58 g
	105%		64 %	15 %	26 %

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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com pão e manteiga	Farofa de flocão de milho com ovos mexidos + suco de caju	Suco de cajá com farofa tropical (farinha branca, carne em cubos, banana, cebola e coentro)	Café com leite e macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão com aveia
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango majestoso (frango em cubos, milho e cenoura ralada) e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz branco, carne bovina cozida com batata doce e chuchu, feijão, salada crua (rúcula, pepino, tomate) + laranja	Arroz com vagem, isca de frango, feijão com João Gomes e salada crua (alface rúcula)	Arroz branco, *carne suína no forno , feijão e salda crua (repolho e cheiro verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com macarrão (arroz + macarrão), peixe frito, feijão com vinagreira e salada crua (beterraba ralada e tomate) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Macarronada ao molho de carne moída + melancia	Pão cheio (pão, ovo, tomate e alface) + suco de manga	Suco de maracujá com biscoito rosquinha	Sopa de carne, macarrão integral e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1982,88 Kcal	334 g	70 g	39 g
		100 %	67 %	15 %	18 %

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