



CARDÁPIO IV
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 DSO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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	Vitamina de abacate com biscoito rosquinha	Cubos de frutas (Maçã, banana e mamão e aveia)	Suco de abacaxi com macaxeira cozida + Melão	Achocolatado com bolo de milho cremoso (fubá de milho, manteiga e leite integral pó)	Suco de caju com pão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, <u>guisado de carne suína</u> *com batata doce e cenoura, macarrão e salada crua (repolho e tomate) e suco de manga *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz com cenoura (arroz e cenoura), torta de carne moída com abobrinha, purê de batata inglesa e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, sobrecoxa de frango assado, feijão com couve e salada crua (acelga, hortelã e pepino) + suco de acerola	Arroz branco, peixe frito, feijão com abóbora, farofa e salada crua (alface e beterraba ralada) + Melancia	Baião de dois (arroz e fava), bife primavera (carne bovina, cebola e pimentão), purê misto (abóbora e batata inglesa) legumes refogados (berinjela, tomate e cebolinha) + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de tapioca com coco + Banana	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite integral em pó) com biscoito salgado	Caldo de ovos com coentro	Salada de fruta (mamão, laranja e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Macarronada de frango (macarrão, frango e cenoura ralada)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	2018,25 Kcal		304 g	76g53	53 g
	100 %		60 %	15%	25 %

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 DSO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE CARDÁPIO IV – 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	Café com leite cuscuta de milho com manteiga + mamão	Suco de cajá com pão e ovo	Caldo verde (farinha branca, ovos, João gomes e coentro)	Suco de goiaba com biscoito Salgado	Achocolatado com batata doce cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura) + Abacaxi	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com vagem (Arroz e vagem), frango a passarinho, feijão com abóbora, macarrão e salada crua (alface, pepino e hortelã) + Melancia	Arroz branco, carne suína assada , feijão legumes (maxixe e vinagreira), farofa e salada crua (acelga e rúcula) + banana *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Baião de três (arroz, feijão verde e carne bovina), salada crua (repolho e cenoura) e suco de maracujá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com biscoito Maisena	Farofa de carne moída com cebolinha e Suco de acerola	Iogurte de fruta com biscoito rosquinha	Suco de caju com sanduiche de carne desfiada (pão, carne desfiada, repolho, alface e cenoura ralada)	Salada de fruta (banana, laranja e mamão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		2018,45 Kcal	316 g	78 g	44 g
		100 %	64 %	16 %	20 %

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 DSO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e bolo de chocolate + melão	Vitamina acerola (polpa de acerola + leite integral em pó) com biscoito salgado	Farofa crocante (farinha branca, couve, salsinha e carne bovina)	Suco abacaxi com macaxeira cozida	logurte de fruta com biscoito Maria
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne cozida bovina ao molho com batata inglesa e salada crua (alface e cebola) + suco de maracujá	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora e salada crua (rúcula e manjeriçã) + Tangerina	Arroz com cenoura (arroz e cenoura), filezinho de frango acebolado, feijão e salada crua (tomate e pepino)	Arroz branco, cozidão especial (Carne bovina, maxixe, quiabo, abóbora e vinagreira), pirão e salada crua (tomate com pepino)	Arroz com couve (arroz e couve), farofa, feijoada nutritiva (carne bovina, chuchu e beterraba) + Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de abacate (abacate + leite em pó integral) com biscoito rosquinha	Sopa de frango (macarrão, feijão, chuchu, repolho abóbora e vagem)	Mingau de tapioca com coco + Banana	Suco de goiaba com Farofa de ovos e cebolinha	Suco de cajá com cachorro quente (pão, carne moída, cenoura ralada)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		2120,57 Kcal	314 g	87 g	50g
		100 %	60 %	18 %	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 DSO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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	Suco de cupuaçu com biscoito salgado	Caldo Forte (Frango, cenoura, inhame e couve)	Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite) com pão	Mexido nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha, tomate e couve) com suco de caju	Suco de maracujá com macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijão com couve, frango frito, farofa e salada crua (rúcula, tomate e manjericão) + Laranja	Arroz branco, bife acebolado, feijão com abóbora e salada crua (repolho e cebolinha) + suco de acerola	Arroz de vinagreira (arroz com vinagreira), frango cozido e salada crua (alface e pepino) + Melão	Arroz branco, assado suíno com batata , feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz de macarrão (arroz com macarrão), assado de carne bovina com pimentões e cebolas, purê de abóbora e salada cozida de legumes (beterraba, vagem e chuchu) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com sanduiche de sardinha (pão e pasta de sardinha, alface e cenoura ralada)	Vitamina de cajá (polpa de cajá e leite) com biscoito de maisena	Mingau de milho branco + Banana	Suco de goiaba com cuscuz de milho e manteiga	Vitamina de banana com aveia (banana, aveia e leite em pó) + bolo de trigo simples
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		2106,00 Kcal	300 g	85 g	59 g
		100 %	59 %	16 %	25 %

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