

CARDÁPIO B

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 a 60 anos)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024



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 a 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					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de abacate e pão com manteiga	Arroz temperado (arroz, frango, pimentão e abobrinha) + Suco de caju	logurte de fruta com biscoito salgado + Maçã	Caldo forte (carne moída, abóbora e couve) + Pão	Farofa Maravilha (farinha amarela, carne bovina, feijão e cebolinha) + Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		479,66 Kcal	79 g	16 g	10 g
		102 %	66 %	14 %	20 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite, macaxeira cozida com ovos temperados (tomate, cebola e cheiro verde) + mamão	Arroz campestre (Arroz, carne suína cubos*, cenoura, milho, vagem e cebolinha) + melancia Obs:* Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo.	Caldo de carne moída com João gomes + Torrada	Vitamina de maracujá com cuscuz de milho e manteiga	Arroz Branco, feijão com maxixe e quiabo, mexido de frango com repolho e salada crua (acelga e rúcula)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		486,82 Kcal	68 g	21 g	13 g
		102 %	60 %	17 %	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					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de goiaba com batata doce cozida	Arroz com couve, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada crua (tomate, pepino e manjeriço) + Suco de cajá	Salada de fruta (laranja, abacaxi e mamão)	Macarronada com sardinha + laranja	Risoto cremoso (carne moída, abóbora e feijão verde), salada crua (tomate picado e cheiro verde) + Suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		483,76 Kcal	70 g	18 g	14 g
		100 %	57 %	15 %	28 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado, cuscuz de Arroz e ovos mexidos com cebolinha + melão	Farofa de fava com carne em cubos e salsa + tangerina	<i>Bolo de milho*</i> + suco de abacaxi com hortelã Obs: *Poderá ser substituído por pão ou biscoito	Sopa de frango com legumes (inhame, abóbora, beterraba, vagem e vinagreira)	Baião de dois (Arroz e feijão), frango com quiabo, salada crua (alface, cenoura ralada e tomate) + suco de manga
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		481,18 kcal	78 g	16 g	12 g
		100 %	65 %	13 %	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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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