

**CARDÁPIO I**  
**CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 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<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 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<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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Chocolate e pão com manteiga	<b>Suco de caju</b> e batata doce cozida com ovos mexidos	Leite quente e cuscuz de milho + <b>mamão</b>	Vitamina mista (mamão, banana e leite em pó)	Mingau de milho branco + <b>Banana</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz de panela (arroz, carne em cubos, quiabo e couve), farofa crocante e salada crua (pepino, tomate, manjericão) + <b>suco de maracujá</b>	Baião de dois (arroz, feijão), frango cozido com legumes (batata doce, cenoura, vinagreira) e refogado de berinjela e repolho	Arroz branco, strogonoff de carne, macarrão, salada de feijão verde II (feijão-verde, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, assado de panela, feijão com João gomes, farofa crocante e salada crua (acelga e tomate) + <b>melancia</b>	Arroz com couve, cozidão (carne em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira) e salada crua (alface, tomate e cheiro verde) + <b>suco de goiaba</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Macarronada cremosa de sardinha + <b>suco de abacaxi</b>	<b>Suco de manga</b> e bolo simples	<b>Salada de frutas (laranja, banana e maçã)</b>	Caldo verde (batata inglesa, ovo, couve) + Pão	Farofa caipira (flocão de milho, ovos, cenoura, feijão branco e cheiro verde) + <b>suco de cajá</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1165 kcal</b>	<b>735 g</b>	<b>178 g</b>	<b>258 g</b>
		<b>101 %</b>	<b>63 %</b>	<b>15%</b>	<b>22 %</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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE						
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral						
FEVEREIRO A JUNHO 2024						
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo de macaxeira com carne moída	<b>Suco de acerola</b> e cuscuz de milho com ovos mexidos	Café com leite e beiju com manteiga + <b>maçã</b>	<b>Suco de abacaxi</b> e bolo de cenoura mesclado	Mingau de chocolate + <b>banana</b>	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz maria izabel com abóbora + ovo frito, feijão e refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu)	Arroz com fava, guisado de carne com cenoura e chuchu, feijão e salada crua (acelga, tomate e cheiro) + <b>suco de cajá</b>	Arroz branco, peixada da tia (peixe, ovos, cenoura e batata inglesa), pirão + <b>suco de cajá</b>	Arroz com macarrão, picadinho de frango com tomate e cebola, feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + <b>laranja</b>	Arroz com João gomes, carne moída (carne moída, vagem, inhame), feijão com abóbora e salada crua (alface e beterraba ralada)	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	logurte de fruta + <b>melão</b>	<b>Vitamina de maracujá</b> com biscoito maisena	Macarrão cremosinho de frango com manjeriçom	<b>Mix de frutas (melão, mamão e maçã)</b>	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	1162 kcal		759 g		188 g	
	101 %		65 %		16 %	
				<b>PLD (g)</b>		
				243 g		
				21 %		

**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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite morno e pão com manteiga	Banana cortada em cubos com aveia em flocos finos	Suco de goiaba e pão com manteiga	Suco de caju e manué	Café com leite e cuscuta de arroz
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão com maxixe e quiabo, farofa crocante, salada cozida (abobrinha e cenoura)	Macarronada de carne (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura)	Arroz com couve, peixe em tiras, purê de abóbora, salada de feijão verde I (feijão verde, batata inglesa, cebolinha) + <b>laranja</b>	Arroz branco, filé de frango acebolado, feijão com vinagreira e abóbora, salada crua (repolho, rúcula, tomate)	Arroz com macarrão, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), feijão com couve, salada crua (alface, beterraba ralada) + <b>tangerina</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de acerola e biscoito salgado	Mingau de tapioca + <b>maçã</b>	Farofa nordeste (farinha amarela, ovo, banana da terra)	<b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão, aveia)	iogurte de fruta e batata doce cozida
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1163 kcal</b>	<b>700 g</b>	<b>176 g</b>	<b>294 g</b>
		<b>101 %</b>	<b>60 %</b>	<b>15 %</b>	<b>25 %</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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite e pão com ovos mexidos	<b>Suco de caju</b> e macaxeira cozida + <b>maçã</b>	Chocolate e biscoito doce	<b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão, aveia)	Leite quente e bolo de milho
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, jardineira de carne bovina com legumes (batata, abóbora, quiabo), feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + <b>suco de manga</b>	Risoto de frango (arroz, beterraba, fava, couve, milho) e salada crua (alface e tomate) + <b>tangerina</b>	Arroz com macarrão, bife acebolado, feijão com João Gomes, cuxá e salada crua (acelga e rúcula) + <b>suco de abacaxi com hortelã</b>	Arroz branco, frango xadrez com quiabo e maxixe, feijão, purê de batata inglesa e salada de beterraba cozida + <b>suco de caju</b>	Arroz branco, peixe escabeche, salada crua (alface, repolho e tomate) + <b>melancia</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Suco de maracujá</b> e beiju com manteiga + <b>banana</b>	Caldo de feijão (feijão, carne moída, cheiro verde)	Farofa colorida (farinha branca, ovo, cenoura, couve, tomate) + <b>suco de goiaba</b>	Mingau de arroz doce com coco	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1194 kcal</b>	<b>736 g</b>	<b>214 g</b>	<b>256 g</b>
		<b>103 %</b>	<b>62 %</b>	<b>18 %</b>	<b>21 %</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