

# CARDÁPIO I

## CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL ENSINO MÉDIO (16 A 18 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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Integral com Parcial					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Galinhada (Arroz, frango e abóbora) com salada crua (alface e pepino) <b>+ Banana</b>	Macarronada completa (sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) <b>+ suco de maracujá</b>	logurte de fruta com biscoito rosquinha	Baião de dois (Arroz e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada)	Arroz de cenoura, filé de peixe frito, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) <b>+ melão</b>	Arroz de vinagreira, frango a passarinho, purê de batata inglesa e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz branco, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogado <b>+ laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de isca de carne ao molho suga com manjeriçom	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) <b>+ suco de caju</b>	Arroz Maria Isabel <b>+ Banana</b>	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) <b>+ suco de cajá</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.902,31</b>	<b>278g</b>	<b>85g</b>	<b>49g</b>
		<b>100%</b>	<b>58%</b>	<b>17%</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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Integral com Parcial ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve e coentro) com pão	Mingau de milho com coco	Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos) <b>+ Suco de caju</b>	Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)	Arroz tropeiro (frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjeriçã) <b>+ tangerina</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango ao molho, farinha amarela, salada (repolho e cenoura ralada) <b>+ laranja</b>	Arroz de cenoura, bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodela, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) <b>+ tangerina</b>	Arroz com abóbora, frango assado, macarrão, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) <b>+ melão</b>	Cuscuz de milho com manteiga <b>+ suco de graviola</b>	Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate <b>+ banana</b>	Macarrão de frango desfiado e cebolinha <b>+ suco de goiaba</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
	<b>1902,18</b>	<b>297g</b>	<b>74g</b>	<b>50g</b>	
	<b>101%</b>	<b>64%</b>	<b>15%</b>	<b>24%</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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Integral com Parcial ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de maracujá com bolo de chocolate	Arroz do campo (carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada cru (alface, rúcula e hortelã) <b>+ melancia</b>	Misto Saudável (pão, ovo, tomate e alface) <b>+ suco de abacaxi</b>	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) <b>+ melão</b>	Arroz com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) <b>+ suco de cajá</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, picadinho de carne com cenoura e farofa de alho, salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz com feijão, peite de frango frito, purê com abóbora e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, assado de panela, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) <b>+ banana</b>	Arroz branco, peixe escabeche, bobó de vinagreira, farofa, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) <b>+ laranja</b>	Arroz com vagem, frango empanado, feijão carioca, farofa, salada crua (alface e cebola)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sanduche (pão e ovos mexidos) <b>+ Suco de acerola</b>	Macarrão com carne moída e manjeriçã <b>+ suco de goiaba</b>	Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate) <b>+ suco de caju</b>	Sopa de carne com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,92</b>	<b>291g</b>	<b>76g</b>	<b>52g</b>
		<b>100%</b>	<b>60%</b>	<b>17%</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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio						
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Integral com Parcial						
ZONA: Urbana/ rural						
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos						
PERÍODO: Integral com Parcial						
FEVEREIRO A JUNHO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo de ovos com pão	Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz), salada crua (acelga, rúcula e tomate) <b>+ suco de goiaba</b>	Mingau de aveia <b>+ maçã</b>	Sopa de macarrão (frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura, picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) <b>+ laranja</b>	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo e farofa	Arroz amarelo (arroz e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) <b>+ abacaxi</b>	Arroz de cenoura, coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, farofa, salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz branco, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela), pirão e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes, Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve), macarrão e salada crua (alface e tomate)	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde <b>+ Suco de maracujá</b>	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz branco, frango cremoso (frango desfiado e milho verde)	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha <b>+ suco de caju</b>	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	<b>1902,48</b>		<b>285g</b>		<b>89g</b>	
	<b>102%</b>		<b>61%</b>		<b>19%</b>	
		<b>LPD (g)</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