



**CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE 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 I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Beiju com manteiga	Café com leite, Pão massa fina	Café com leite, Cuscuz de arroz com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Biscoito salgado, Melancia	Café com leite, Bolo de trigo simples	Café com leite, Bolo de goma
Lanche da manhã: 9h	Salada de frutas (banana, mamão e melão)	Suco de cajá, Biscoito maisena	Achocolatado, Pão com manteiga	Suco de cupuaçu, Bolo de milho	Vitamina de banana, Pão	Vitamina de mamão e banana, Biscoito rosquinha	Farofa de ovos mexidos
Almoço: 12h	Arroz branco, Carne bovina assada, Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (tomate, alface, cebola, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja	Arroz com abóbora, Bife bovino acebolado, Feijão cozido, Salada refogada de repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha), Tangerina	Arroz maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), Salada Verde (rúcula e tomate, limão), Suco de goiaba	Arroz com macarrão, Feijão cozido com maxixe e quiabo, Iscas de frango (com pimentão, tomate e cebola), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Suco de manga	Arroz com vinagreira, Frango cozido com quiabo, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Peixe cozido, Salada refogada (cenoura, repolho e cheiro verde picado), Farinha amarela, Laranja
Lanche da tarde: 15h	Suco de acerola, Macaxeira cozida	Farofa crocante de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde), Melão	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga	Farofa Rica (farinha branca, frango desfiado, tomate, cebola, cenoura), Banana	Mix de fruta com aveia (banana, mamão e melão)	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Mingau de milho branco com coco seco ralado
Jantar: 19h	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina)	Galinhada, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão)	Arroz branco, Carne suína frita, Legumes refogados (abóbora e chuchu)	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de acerola	Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate, Suco de manga	Arroz com frango (frango em cubos, feijão e abóbora), Banana
Ceia: 21h	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Melancia	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.903,76		301g	67g	51g
					63%	14%	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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Pão de forma com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Pão massa grossa com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Bolo de macaxeira
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba com hortelã, Biscoito rosquinha	Vitamina de cupuaçu (polpa de cupuaçu e leite em pó), Pão cheio (pão, carne moída, tomate e alface)	Salada de fruta (banana, mamão e laranja, leite)	Mingau de fubá de milho com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos, Suco de manga	Mingau de milho branco com coco seco ralado
Almoço: 12h	Galinhada, Farofa, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde), Banana	Arroz com vagem, Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada Verde (alface, tomate, pepino, limão), Suco de maracujá	Arroz com macarrão, Purê de batata inglesa, Filé de peito de frango assado, Salada Verde (rúcula, alface, tomate, limão), Suco de acerola	Arroz com feijão verde, Carne suína assada de panela, Purê de batata doce, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão)	Arroz com couve, Feijão cozido, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde), Abacaxi em rodelas	Arroz com couve, Frango cozido com batata inglesa, Macarrão, Salada Verde (cenoura ralada, tomate, limão), Melancia	Arroz com macarrão, Frango assado, Feijão cozido com quiabo e abóbora, Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha e limão), Laranja
Lanche da tarde: 15h	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, cebolinha), Suco de manga	Suco de murici, Biscoito Rosquinha	Suco de caju, Biscoito salgado	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Caldo de frango com cenoura e salsa, Melão	Mingau de fubá de milho com coco seco ralado	Suco de cajá, Pão de forma com manteiga
Jantar: 19h	Caldo de carne bovina moída com legumes e, Pão de forma	Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate, Suco de goiaba	Macarronada ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne moída e salsa), Suco de abacaxi	Arroz branco, Torta de sardinha (com repolho, cenoura, cebolinha), Farofa, Banana	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão de forma	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde), Farinha amarela, Banana	Baião de 3 (arroz, feijão e ovos mexidos), Suco de manga
Ceia: 21h	Leite	Melão	Batata doce cozida	Macaxeira cozida	Mingau de tapioca	Leite	Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,38		313g	67g	46g
					66%	14%	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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de arroz e manteiga	Café com leite, Beiju com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Biscoito salgado, Melão	Café com leite, Pão massa grossa	Café com leite, Bolo de tapioca
Lanche da manhã: 9h	Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó), Pão com manteiga	Suco de caju, Biscoito maisena	Cachorro quente (carne moída, tomate e cenoura), Suco de goiaba	logurte de fruta, Biscoito salgado	Suco de maracujá, Batata doce cozida	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Caldo de feijão
Almoço: 12h	Arroz com cenoura, Torta de carne moída com legumes (cenoura, ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde), Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Abacaxi em rodela	Arroz com macarrão, <u>Carne suína em cubos com abóbora e vinagreira*</u> , Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão), Laranja <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small>	Arroz com cenoura, Frango assado, Feijão com legumes (maxixe e quiabo), Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão), banana	Arroz branco, Guisado de carne bovina, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe e quiabo), Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz branco, Peixe cozido (peixe, ovos e batata inglesa), Pirão, Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão), Melancia	Baião de 2 (arroz e feijão), Carne suína cozida com vinagreira, farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão)	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
Lanche da tarde:15h	Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo	Salada de frutas (maçã, laranja e banana) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Achocolatado, Manuê	Caldo de carne com macaxeira	Farofa Temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde), Suco de murici	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, melão, melancia) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
Jantar: 19h	Arroz Maria Isabel, Melancia	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz branco, Carne suína frita, Purê de abóbora, Suco de goiaba	Macarronada ao molho de carne moída, Abacaxi	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), Mexido de frango desfiado, Suco de caju	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina)	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com macaxeira, Laranja
Ceia: 21h	Suco de maracujá	Leite	Batata doce cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Mamão	Macaxeira cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,71		287g	71g	54g
					60%	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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Beiju com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Biscoito salgado, Mamão	Café com leite, Cuscuz de arroz	Café com leite, Pão massa fina e manteiga	Café com leite, Farofa de ovos (farinha amarela e ovo)	Café com leite, Beiju com ovos mexidos
Lanche da manhã: 9h	Achocolatado, Cuscuz de arroz	Caldo de ovos, Pão	Mingau de aveia, Maçã	Farofa Campestre (farinha branca, ovos, banana e cheiro verde), Suco de caju	Vitamina de banana com farinha de mesocarpo de babaçu, Bolo de tapioca, Biscoito Salgado	Cuscuz de arroz, Ovos mexidos	Vitamina de mamão e banana, Biscoito salgado
Almoço: 12h	Arroz de vinagreira, Peixe frito, Farofa, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde), Melancia	Arroz branco, Torta de frango, Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura, salsa, limão), Farofa Verde (farinha e couve), Suco de acerola	Arroz com vinagreira, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de cupuaçu	Baião de 3 (Arroz, carne bovina e feijão), Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão), Suco de acerola	Arroz branco, Estrogonofe de frango, Purê de macaxeira, Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão), Farofa, Banana	Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com couve, Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada e limão)	Arroz com abóbora, Peixe frito, Feijão cozido com couve, Salada Verde (Alface, pepino, tomate e limão), Laranja
Lanche da tarde: 15h	Vitamina de banana e leite	Suco de cajá, Batata doce com ovos mexidos e cebolinha	Mingau de milho com coco seco ralado	Caldo de frango com cenoura e salsa, Pão	Suco de goiaba, Macaxeira cozida	Leite batido com achocolatado, Beiju com manteiga	Farofa de ovos mexidos, Suco de cajá
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, Carne suína assada, Feijão cozido com João Gomes e vinagreira	Arroz Maria Isabel, Suco de cajá	Galinhada com abóbora, Laranja	Baião de 2, Peixe frito, Salada refogada (abóbora, quiabo e cebolinha picada)	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de caju	Arroz branco, Frango cozido com batata inglesa Salada Verde (acelga, tomate e limão), Farinha amarela
Ceia: 21h	Leite	Banana	Batata doce cozida	Melancia	Mamão	Macaxeira cozida	Mingau de arroz doce
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,05		308g	70g	46g
					65%	15%	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