



CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL
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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Suco de cajá, Biscoito maisena	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Suco de cupuaçu, Bolo de milho	Vitamina de banana, Pão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Carne bovina assada, Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (tomate, alface, cebola, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi	Galinhada, Farofa acebolada, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão), Banana	Arroz com cenoura, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cheiro verde e cebolinha), Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Abacaxi em rodela	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde), Melancia	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	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, carne moída, couve e cenoura), Banana	Mix de fruta com aveia (banana, mamão e melão)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,81	335g	58g	43g
		70%	12%	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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de goiaba, Biscoito de 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) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	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, Carne bovina cozida com abóbora e vinagreira, Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Torta de frango, Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura, salsa, limão), Farofa Verde (farinha e couve), Suco de acerola	Arroz com abóbora, Bife bovino acebolado, Feijão cozido, Salada refogada de legumes (repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha), Tangerina	Arroz com macarrão, Purê de batata inglesa, Filé de peito de frango assado, Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de acerola
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, feijão e cebolinha), Suco de manga	Suco de murici, Biscoito salgado	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de abacaxi	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde, Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,96	326g	61g	46g
			69%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó), Pão com manteiga	Suco de caju, Biscoito maisena	Cachorro quente (carne moída, tomate e alface), Suco de goiaba	logurte de fruta, Biscoito salgado	Suco de maracujá, Batata doce cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, Filé de peito de frango assado, Feijão cozido com legumes (maxixe e quiabo), Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão), Melão	Arroz com vinagreira, Peixe escabeche, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de cupuaçu	Arroz maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), Salada Verde (rúcula, tomate, limão), Suco de manga	Arroz com feijão verde, Carne suína assada de panela , Purê de batata doce, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo	Salada de fruta (maçã, laranja e banana) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Achocolatado, Manuê	Caldo Quilombola (carne bovina com macaxeira)	Farofa temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde), Suco de murici
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,58	333g	61g	48g
		70%	70%	13%	23%

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 – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral						
FEVEREIRO A JUNHO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	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 maracujá (polpa de maracujá e leite em pó), Biscoito Salgado	
ALMOÇO: 12h	Baião de 3 (Arroz, carne bovina e feijão), Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão), Suco de acerola	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 couve, Feijão cozido, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde), Abacaxi em rodela	Arroz branco, Peixe cozido (peixe, ovos e batata inglesa), Pirão, Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz branco, Frango ao molho, Purê de macaxeira, Salada Verde (alfaca, tomate, beterraba cozida, limão), Farofa acebolada, Banana	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de mamão, 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	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	1902,47		352g		58g	
			68%		12%	
				PLD (g)		
				49g		
				23%		

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