



CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA REGULAR
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					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
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	Pão com ovos mexidos, Suco de manga	Caldo Quilombola (carne bovina, macaxeira), Pão	Baião de Dois (arroz, feijão), Assado de panela de carne bovina, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira), Peixe frito, Feijão cozido com legumes (quiabo e maxixe), Farofa, Abacaxi em rodela	Arroz branco, Feijoada de carne suína com legumes (feijão, carne suína, maxixe, quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,66	131g	33g	21g
			64%	16%	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 ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
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	Mingau de arroz doce (arroz, leite, açúcar, canela), Mamão	Arroz branco, Galinha cozida com abóbora, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de goiaba, Melão	Cuscuz de milho, Carne bovina frita, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão), Suco de acerola	Arroz branco, Carne suína assada, Feijão cozido, Bobó de jongome, Farinha amarela, Melancia	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,47	139g	30g	15g
			68%	15%	17%

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					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
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 banana com farinha de mesocarpo de babaçu, Bolo de tapioca	Arroz Tambores (arroz, pequi (frango, pimentão verde, tomate e João Gomes), Feijão cozido, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, cebolinha, limão) Suco de caju Obs. O pequi pode ser substituído por cenoura.	Arroz com feijão verde, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão de farinha seca, Suco de maracujá	Arroz com cenoura, Galinha cozida, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Salada de frutas com aveia (banana, mamão, melão, aveia em flocos finos)
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	816,29		131g	35g	18g
			64%	18%	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 ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
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	Farofa Pilão (farinha branca, frango em cubos, tomate, cebola, cenoura), Suco de cajá	Café com leite, Bolo de milho, Tangerina	Arroz branco, Maxixada, Guisado de carne bovina, Melancia	Arroz branco, Moqueca de peixe, Cuxá, Farofa, Banana	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,13	130g	31g	20g
			64%	15%	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