

# CARDÁPIO II

## CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL

### 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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de acerola e biscoito salgado	Vitamina de abacate e biscoito rosquinha	Mingau de milho	Café com leite e pão com manteiga	Suco de caju e cusuz de milho com ovo
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango caipira (frango ao molho, berinjela e manjeriço) farofa e salada crua (repolho e cebolinha) e <b>Melão</b>	Arroz branco, carne cozida com batata inglesa e vinagreira e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, bisteca suína frita, feijão carioca com abóbora e couve e salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, frango assado, purê de macaxeira, salada crua (cenoura ralada e beterraba ralada) e <b>Abacaxi em rodela</b>	Arroz de vinagreira, peixe frito, cuxá, salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) e <b>Laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Achocolatado quente com pão massa fina com ovos mexidos	Macarrão tipo lasanha (macarrão, frango desfiado ao molho branco, milho e cenoura ralada) e <b>banana</b>	Farofa maranhense raiz (farinha amarela, isca de carne, cebola e cebolinha) e Suco de caju	Arroz mar (arroz, sardinha e cheiro verde)	Sopa de frango com legumes (batata inglesa, João Gomes, cenoura, abobrinha)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,44</b>	<b>305g</b>	<b>72g</b>	<b>48g</b>
		<b>100%</b>	<b>64%</b>	<b>15%</b>	<b>23%</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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de graviola e biscoito doce	Mingau de aveia	logurte de fruta	Suco de cajá e cusuz com manteiga	Vitamina de banana e biscoito salgado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, mexido de carne moída bovina com maxixe e salada crua (repolho e beterraba ralado)	Arroz branco, fígado trinchado acebolado, macarrão, farofa, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, frango refogado com pimentão verde, feijão simples, salada cozida (chuchu e cebolinha) e <b>melancia</b>	Arroz com feijão, peixe cozido, pirão e salada crua (repolho e cheiro verde) e <b>laranja</b>	Arroz branco, carne suína assada de panela, feijão preto simples, farofa, salada crua (acelga e pepino) e <b>tangerina</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Café com leite e beiju recheado (beiju, frango desfiado e cebolinha)	Arroz Maria Isabel e <b>banana</b>	Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo cozido)	Sopa de carne com legumes (couve, beterraba, batata inglesa)	Farofa simples (farinha e ovo) e Suco de maracujá
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,83</b>	<b>334g</b>	<b>70g</b>	<b>41g</b>
		<b>100%</b>	<b>70%</b>	<b>15%</b>	<b>20%</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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de acerola com pão	Café com leite e bolo simples	Mingau de tapioca	Suco de cajá e biscoito doce	Caldo de ovos
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, filé de frango frito, feijão verde com quiabo e couve e <b>abacaxi</b>	Arroz de couve, feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa e <b>Laranja</b>	Arroz branco, carne bovina assado, feijão carioca com vinagreira e cenoura em rodela, macarrão, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, isca de frango com cebola e tomate, purê de batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde) e <b>melão</b>	Arroz branco, peixe escabeche com pimentão em rodela e cebola e salada crua (tomate, cebola e cebolinha)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Macarrão já quero (macarrão, carne desfiada e cebolinha)	Sopa de frango e macarrão (frango, macarrão, abóbora, vinagreira e chuchu)	Galinhada e <b>Melancia</b>	Arroz rico (arroz, ovo, cenoura ralada e cebolinha)	Farofa baião (farinha, feijão verde, carne em isca, cheiro verde, tomate e cebola) e Suco de goiaba
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,68</b>	<b>318g</b>	<b>68g</b>	<b>40g</b>
		<b>100%</b>	<b>67%</b>	<b>14%</b>	<b>19%</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 II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ 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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de manga e biscoito salgado	<b>Salada de fruta</b> (laranja, banana e melão)	Suco de caju e bolo de milho	Café com leite e beiju com manteiga	Vitamina de mamão
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura) feijão com couve e <b>maçã</b>	Arroz branco, frango cozido com maxixe, quiabo e inhame, macarrão e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, peixe frito, feijão preto simples, farofa, vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde) e <b>laranja</b>	Arroz branco, torta de carne, feijão simples, macarrão e salada crus (alface e pepino)	Arroz de cenoura, bife de carne bovina, feijão carioca e salada crua (repolho e cheiro verde)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Vitamina de abacate com pão	Arroz maranhense (arroz, isca de carne, abóbora, cebolinha)	Macarrão à bolonhesa (macarrão, carne moída e manjericão)	Farofa reforçada (farinha, frango e cenoura) e <b>tangerina</b>	Caldo de feijão com carne desfiada e couve
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,26</b>	<b>309g</b>	<b>76g</b>	<b>43g</b>
		<b>100%</b>	<b>65%</b>	<b>16%</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