

CARDÁPIO II

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^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 II – 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 DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de abacate e pão com manteiga	Arroz temperado (arroz, frango, pimentão e abobrinha) + Suco de caju	Iogurte de fruta com biscoito salgado e Maçã	Caldo forte (carne moída, abóbora e couve) com Pão	Farofa Maravilha (farinha amarela, carne bovina, feijão e cebolinha) + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango caipira (frango ao molho, berinjela e manjericão) farofa e salada crua (repolho e cebolinha) + Melão	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) + Abacaxi em rodela	Arroz de vinagreira, peixe frito, cuxá, salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) + Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Achocolatado quente com pão massa fina com ovos mexidos	Macarrão tipo lasanha (macarrão, frango desfiado ao molho branco, milho e cenoura ralada) + banana	Farofa maranhense raiz (farinha amarela, isca de carne, cebola e cebolinha) + Suco de caju	Arroz mar (arroz, sardinha e cheiro verde)	Sopa de frango com legumes (batata inglesa, João Gomes, cenoura, abobrinha)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,85	275g	81g	57g
		100%	56%	18%	27%

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 com Parcial					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, macaxeira cozida com ovos temperados (tomate, cebola e cheiro verde) + mamão	Arroz campestre (Arroz, <i>carne suína cubos*</i> , cenoura, milho, vagem e cebolinha) + melancia Obs: * Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo.	Caldo de carne moída com João gomes e torrada	Vitamina de maracujá com cuscuz de milho e manteiga	Arroz Branco, feijão com maxixe e quiabo, mexido de frango com repolho e salada crua (acelga e rúcula)
ALMOÇO: 12h	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)	Arroz com feijão, peixe cozido, pirão e salada crua (repolho e cheiro verde) + laranja	Arroz branco, carne suína assada de panela, feijão preto simples, farofa, salada crua (acelga e pepino) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Café com leite e beiju recheado (beiju, frango desfiado e cebolinha)	Arroz Maria Isabel + banana	Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo cozido)	Sopa de carne com legumes (couve, beterraba, batata inglesa)	Farofa simples (farinha e ovo) + Suco de maracujá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,44	304g	71g	49g
		100%	63%	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 - PNAE					
CARDÁPIO II – 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 DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de goiaba com batata doce cozida	Arroz com couve, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada crua (tomate, pepino e manjeriço) + Suco de cajá	Salada de fruta (laranja, abacaxi e mamão)	Macarronada com sardinha + laranja	Risoto cremoso (carne moída, abóbora e feijão verde), salada crua (tomate picado e cheiro verde) + Suco de acerola
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, filé de frango frito, feijão verde com quiabo e couve + abacaxi	Arroz de couve, feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa + Laranja	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) + melão	Arroz branco, peixe escabeche com pimentão em rodela e cebola e salada crua (tomate, cebola e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão já quero (macarrão, carne desfiada e cebolinha)	Sopa de frango e macarrão (frango, macarrão, abóbora, vinagreira e chuchu)	Galinhada + Melancia	Arroz rico (arroz, ovo, cenoura ralada e cebolinha)	Farofa baião (farinha, feijão verde, carne em isca, cheiro verde, tomate e cebola) + Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,85	335g	69g	41g
		101%	69%	16%	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 II – 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 DE 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado, cuscuz de Arroz e ovos mexidos com cebolinha + melão	Farofa de fava com carne em cubos e salsa e tangerina	Bolo de milho e suco de abacaxi com hortelã	Sopa de frango com legumes (inhame, abóbora, beterraba, vagem e vinagreira)	Baião de dois (Arroz e feijão), frango com quiabo, salada crua (alface, cenoura ralada e tomate) + suco de manga	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura) feijão com couve + maçã	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) + laranja	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)	
LANCHE DA TARDE: 15h30	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) + tangerina	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	1903,68		320g		69g	
	100%		65%		15%	
		LPD (g)		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