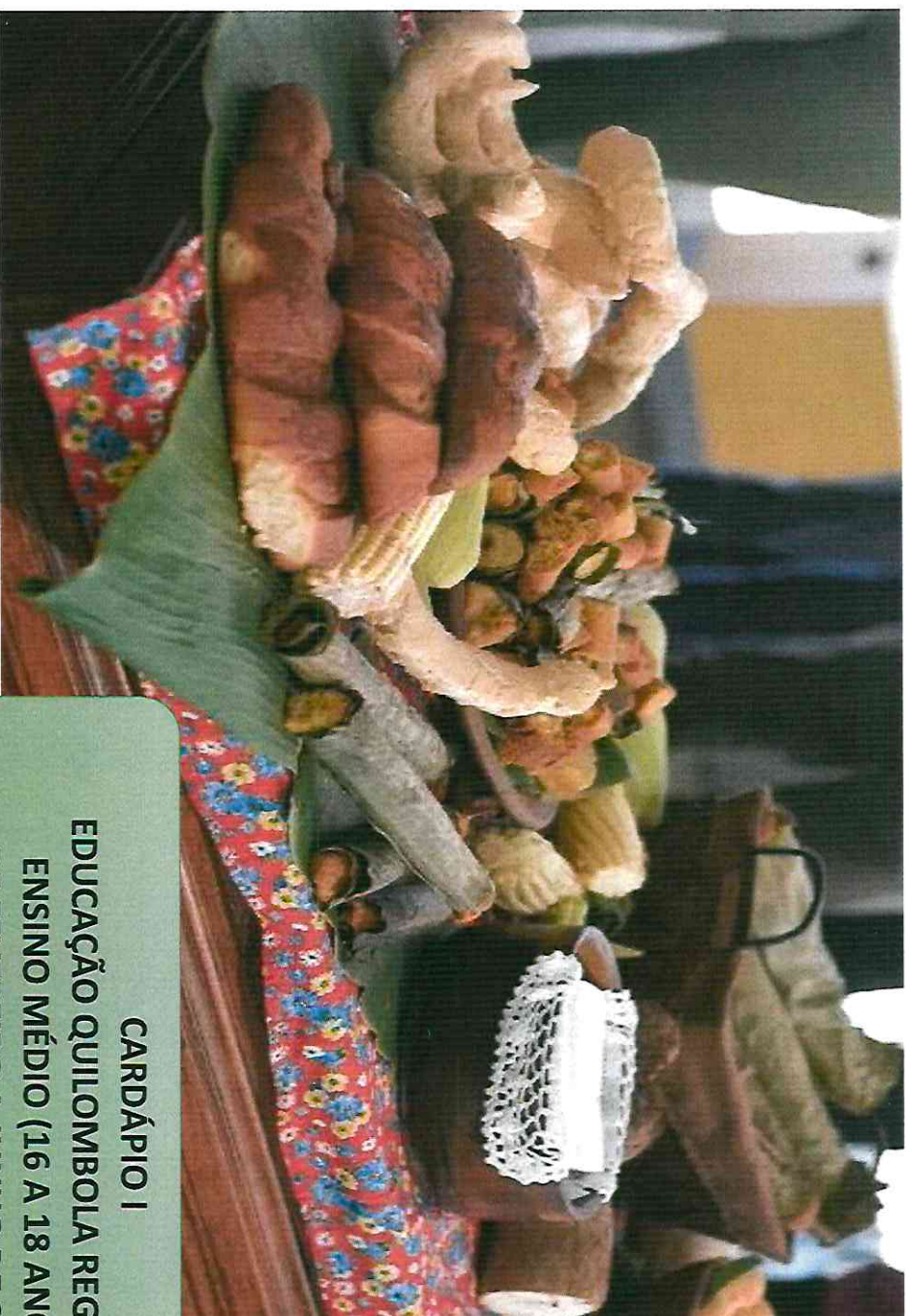




CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2024

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034


Suzana Bortol 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:


Moissane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro M. Abnsen (QT)
CRN11:8034


Suzana 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	Baño 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)				
	815,66				
	CHO (g)				
			131g	PTN (g)	LPD (g)
			64%	33g	21g
				16%	23%

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messias P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8094


Suzana Boforte 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 (alfaca, 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 jangome, Farinha amarela, Melancia	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)				
	816,47				
	68%				
	CHO (g)				
	139g				
	68%				
	PTN (g)				
	30g				
	15%				
	LPD (g)				
	15g				
	17%				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messina P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Bortolotto 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: Quilombo 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)				
	816,29				
	CHO (g)				
		131g		PTN (g)	
		64%		35g	
				18%	
				LPD (g)	
				18g	
				20%	

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN10:4557

Diana Messia P.S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Elaborado pelas Nutricionistas:

Suzana Bôdarte 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, Feijoadá bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe, quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)				
	816,13				
	CHO (g)				
			130g	PTN (g)	LPD (g)
			64%	31g	20g
				15%	23%

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moisés A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messias S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro N. Jansen (QT)
CRN11: 8034


Suzana Bortolotto da Silva (QT)
CRN11:418


Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164