

CARDÁPIO I
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:


Moisanede Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Melissa 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



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:

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

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

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

Suzana Borda 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 – Séries Iniciais
MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA
ZONA: Urbana
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos
PERÍODO: Integral

FEVEREIRO A JUNHO 2024

1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate e pão com manteiga	Suco de caju e batata doce cozida com ovos mexidos	Leite quente e cuscuz de milho + mamão	Vitamina mista (mamão, banana e leite em pó)	Mingau de milho branco + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz de panela (arroz, carne em cubos, quiabo e couve), farofa crocante e salada crua (pepino, tomate, manjerição) + suco de maracujá	Baía de dois (arroz, feijão), frango cozido com legumes (batata doce, cenoura, vinagreira) e refogado de berinjela e repolho	Arroz branco, stroganoff de carne, macarrão, salada de feijão verde II (feijão-verde, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, assado de panela, feijão com João Gomes, farofa crocante e salada crua (acelga e tomate) + melancia	Arroz com couve, cozido (carne em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira) e salada crua (alface, tomate e cheiro verde) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada cremosa de sardinha + suco de abacaxi	Suco de manga e bolo simples	Salada de frutas (laranja, banana e maçã)	Caldo verde (batata inglesa, ovo, couve) + Pão	Farofa caipira (flocão de milho, ovos, cenoura, feijão branco e cheiro verde) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1165 kcal				
	101 %				
		CHO (g)		PTN (g)	PLD (g)
		735 g		178 g	258 g
		63 %		15 %	22 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

Mª do Socorro A.ansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borboretti 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 – Séries Iniciais
MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA
ZONA: Urbana
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos
PERÍODO: Integral

FEVEREIRO A JUNHO 2024

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de macaxeira com carne moída	Suco de acerola e cuscuz de milho com ovos mexidos	Café com leite e beiju com manteiga + maçã	Suco de abacaxi e bolo de cenoura mesclado	Mingau de chocolate + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz maria izabel com abóbora + ovo frito, feijão e refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu)	Arroz com fava, guisado de carne com cenoura e chuchu, feijão e salada crua (acelga, tomate e cheiro) + suco de caju	Arroz branco, peixada da tia (peixe, ovos, cenoura e batata inglesa), pirão + suco de caju	Arroz com macarrão, picadinho de frango com tomate e cebola, feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + laranja ralada	Arroz com João gomes, carne moída (carne moída, vagem, inhame), feijão com abóbora e salada crua (alface e beterraba ralada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	iogurte de fruta + melão	Vitamina de maracujá com biscoito maisena	Macarrão cremosinho de frango com manjerico	Mix de frutas (melão, mamão e maçã)	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1162 kcal				
	101 %				
		CHO (g)		PTN (g)	
		759 g		188 g	
		65 %		16 %	
		PLD (g)		243 g	
				21 %	

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

Suzana Borges 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 – Séries Iniciais
MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA
ZONA: Urbana
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos
PERÍODO: Integral

FEVEREIRO A JUNHO 2024

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno e pão com manteiga	Banana cortada em cubos com aveia em flocos finos	Suco de goiaba e pão com manteiga	Suco de caju e manué	Café com leite e cuscuz de arroz
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão com maxixe e quiabo, farofa crocante, salada cozida (abobrinha e cenoura)	Macarronada de carne (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura)	Arroz com couve, peixe em tiras, purê de abóbora, salada de feijão verde I (feijão verde, batata inglesa, cebolinha) + laranja	Arroz branco, filé de frango acebolado, feijão com vinagreira e abóbora, salada crua (repolho, rúcula, tomate)	Arroz com macarrão, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), feijão com couve, salada crua (alface, beterraba ralada) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola e biscoito salgado	Mingau de tapioca + maçã	Farofa nordeste (farinha amarela, ovo, banana da terra)	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Iogurte de fruta e batata doce cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1163 kcal				
	101 %				
		CHO (g)		PTN (g)	
		700 g		176 g	
		60 %		15 %	
				PLD (g)	
				294 g	
				25 %	

Elaborado pelas Nutricionistas:


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


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


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


Suzana Boly de 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 – Séries Iniciais
MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA
ZONA: Urbana
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos
PERÍODO: Integral

FEVEREIRO A JUNHO 2024

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e pão com ovos mexidos	Suco de caju e macaxeira cozida + maçã	Chocolate e biscoito doce	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Leite quente e bolo de milho
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, jardineira de carne bovina com legumes (batata, abóbora, quiabo), feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + suco de manga	Risoto de frango (arroz, beterraba, fava, couve, milho) e salada crua (alface e tomate) + tangerina	Arroz com macarrão, bife acebolado, feijão com João Gomes, cuxá e salada crua (acelga e rúcula) + suco de abacaxi com hortelã	Arroz branco, frango xadrez com quiabo e maxixe, feijão, purê de batata inglesa e salada de beterraba cozida + suco de caju	Arroz branco, peixe escabeche, salada crua (alface, repolho e tomate) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá e beiju com manteiga + banana	Caldo de feijão (feijão, carne moída, cheiro verde)	Farofa colorida (farinha branca, ovo, cenoura, couve, tomate) + suco de goiaba	Mingau de arroz doce com coco	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1194 kcal				
	103 %				
		CHO (g)		PTN (g)	
		736 g		214 g	
		62 %		18 %	
		PLD (g)		PLD (g)	
		256 g		21 %	

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

Suzana Barbosa da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11:2164