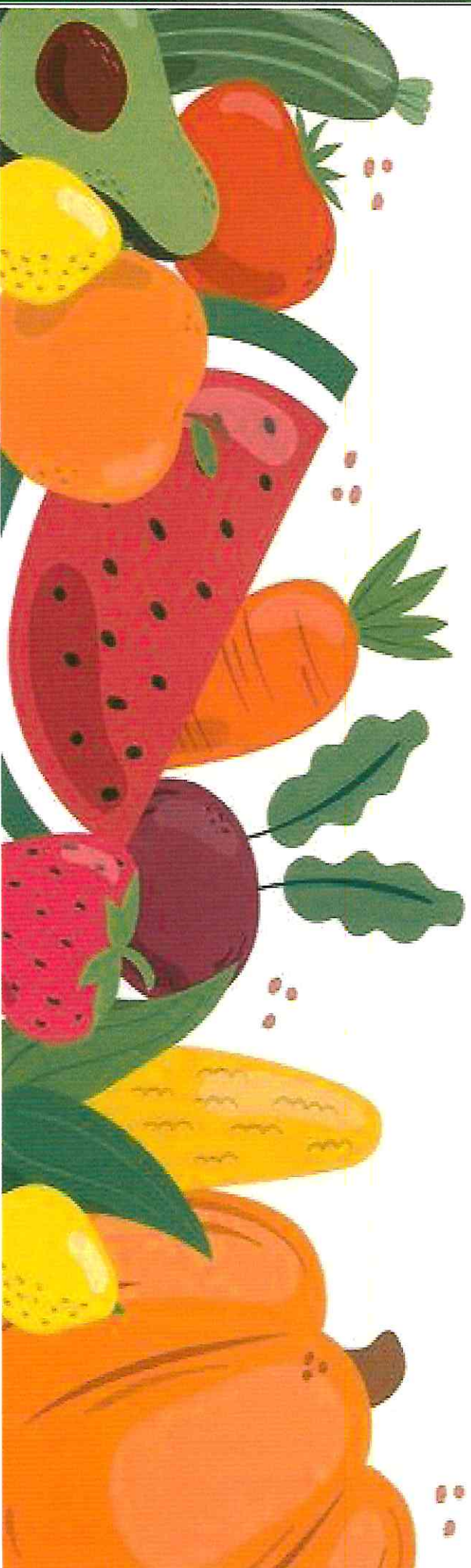


CARDÁPIO II

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

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 Jansen (QT)
CRN11:8034


Suzana Bôa 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:


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


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


Mª do Socorro Jansen (QT)
CRN11:8034


Suzana Bozza P. 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	logurte 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 manjerição) 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) 1903,85 100%	CHO (g) 275g 56%	PTN (g) 81g 18%	LPD (g) 57g 27%

Elaborado pelas Nutricionistas:


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


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


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


Suzana Barbosa 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, carne suína cubos*, 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 N. Jansen (QT)
CRN11.8034

Suzana Barbosa 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 manjerico)	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)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, filé de frango frito, feijão verde com quiabo e couve + abacaxi	Arroz de couve, feijoadade carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa + Laranja	Arroz branco, carne bovina assada, 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 quente (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 baía (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 Messia P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

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

Suzana Borborema 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)	Baão 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 crua (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 manjeriço)	Farofa reforçada (farinha, frango e cenoura) + tangerina	Caldo de feijão com carne desfiada e couve
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (kcal)				
	1903,68				
	100%				
		CHO (g)		PTN (g)	
		320g		69g	
		65%		15%	
		LPD (g)			
		40g			
		20%			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:6034

Suzana Borges da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164