

**CARDÁPIO II**  
**CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL SÉRIES INICIAIS (4 A 5 ANOS)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Chocolate (leite integral em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)	Mingau de aveia (leite integral em pó, aveia)	Suco de acerola e pão com manteiga	Vitamina de banana (leite integral em pó, banana)	Leite quente (leite integral em pó) e beiju com ovos mexidos
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, almôndega ao molho de tomate e manjeriço, macarrão, feijão, salada de alface e beterraba ralada + suco de cajá	Arroz com couve, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão, creme de espinafre, salada de pepino e tomate + laranja	Arroz com cenoura, peixe assado, cuxá, macarrão, salada de repolho e tomate + suco de maracujá	Baião de dois (arroz, feijão), cubinhos de frango xadrez, purê de abóbora, salada verde (alface, rúcula) + melão em cubos	Arroz branco, assado de panela, feijão com abóbora e quiabo, macarrão, salada de tomate e cheiro verde + maçã em cubos
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Salada de fruta (banana, laranja, maçã)	Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Suco de goiaba e bolo simples (farinha de trigo, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento)	Vitamina de abacate (leite integral em pó, abacate)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		900 kcal	147 g	34 g	21 g
		100 %	65 %	15 %	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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Vitamina de mamão</b> (leite integral em pó, mamão)	Mingau simples (leite integral em pó, amido de milho) + <b>maçã em cubos</b>	<b>Suco de manga</b> e bolo de banana e maçã (banana, maçã, aveia, ovo, manteiga, leite integral, fermento biológico)	Leite quente e cuscuz de milho com manteiga	Batata doce com ovos mexidos + <b>banana</b>	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, feijão com couve, salada cozida de chuchu com cenoura + <b>tangerina</b>	Arroz com cúrcuma, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate + <b>suco de manga</b>	Arroz com macarrão, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate + <b>suco de acerola</b>	Arroz com abóbora, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + <b>suco de caju</b>	Macarronada bolonhesa com berinjela (macarrão, carne moída, berinjela, tomate), salada de abobrinha + <b>suco de maracujá</b>	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Suco de cajá</b> e pão com ovos mexidos	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	<b>Tigela de frutas</b> (mamão, melão)	Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) + <b>melancia</b>	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	905 kcal		146 g		34 g	
	101 %		65,5		15 %	
		<b>PLD (g)</b>		21 g		
				21 %		

**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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite quente e cuscuz de arroz com manteiga	Vitamina de abacate (leite integral em pó, abacate)	Mingau de aveia (leite integral em pó, aveia)	Suco de caju e bolo de chocolate (farinha de trigo, chocolate em pó, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento biológico)	logurte de fruta e beiju com manteiga	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Baião de dois (arroz, feijão), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha + melão em cubos	Arroz branco, ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, purê de batata inglesa, salada de alface e tomate + suco de cajá	Arroz branco, cubinhos de frango xadrez, feijão, macarrão, salada de beterraba cozida + suco de goiaba	Arroz branco, peixe da tia (filé de peixe, batata, ovo, tomate), purê de abóbora, salada de feijão verde + suco de acerola	Arroz com couve, carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, macarrão, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + melancia em cubos	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Salada de fruta (banana, laranja, maçã)	Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos + laranja	Sopa de legumes com macarrão (cenoura, batata inglesa, vagem, carne em cubos, macarrão)	Suco de goiaba e sanduichinho de frango com cenoura e alface (pão, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	904 kcal		141 g		37 g	
	100 %		62 %		16 %	
				<b>PLD (g)</b>		
				23 g		
				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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Suco de acerola</b> e pão com manteiga	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco)	Chocolate (leite integral em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços	Leite quente (leite integral em pó) e beiju com ovos mexidos	Cuscuz de milho com ovos mexidos + <b>tangerina</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com joão gomes, macarrão, salada de beterraba cozida + <b>laranja</b>	Arroz branco, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + <b>suco de maracujá</b>	Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, purê de macaxeira, salada de feijão verde + <b>tangerina</b>	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjerição, macarrão, salada verde (alface, rúcula) + <b>suco de goiaba</b>	Macarronada de frango (macarrão, frango, espinafre), salada cozida de cenoura e beterraba + <b>suco de manga</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Vitamina de banana</b> (leite integral em pó, banana)	Sopa caipira (frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho, ovos, macarrão)	<b>Suco de caju</b> e macaxeira cozida em cubinhos	logurte de fruta + <b>maçã em cubos</b>	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>901 kcal</b>	<b>141 g</b>	<b>35 g</b>	<b>23 g</b>
		<b>100 %</b>	<b>63 %</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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**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