



CARDÁPIO II
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE 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^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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, Cuscuz de milho com ovos mexidos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Suco de abacaxi, Bolo de milho	Vitamina de goiaba, Biscoito rosquinha
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Frango assado no forno, Salada Verde (tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Farofa acebolada, Suco de goiaba	Baião de Dois (arroz, feijão), Assado de panela de carne bovina, Farofa acebolada, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com legumes, Farofa acebolada, Suco de manga	Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira), Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farofa acebolada, Abacaxi em rodelas	Feijoada de carne bovina com legumes (maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa acebolada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá, Biscoito doce	Achocolatado, Macaxeira cozida	Caldo de carne moída com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de cajá	Suco de acerola, Manuê
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,60	333g	61g	48g
		70%	13%	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 – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Pão com ovos mexidos, Suco de abacaxi	Café com leite, Macaxeira cozida com manteiga	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá, Pão com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Filé bovino ao molho, Farofa acebolada, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão), Suco de maracujá	Arroz branco, Mexido de sardinha com ovos e legumes, Feijão cozido, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz com couve picada, Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farinha amarela, Abacaxi em rodela	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Pirão, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga, Biscoito doce	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de acerola, Bolo de trigo simples	Pão com molho de carne moída, Suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,90	335g	58g	43g
			70%	12%	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 – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de manga	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Caldo de ovos	Vitamina de cajá, Pão com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Galinha cozida, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Arroz branco, Peixe cozido, Cuxá, Farofa acebolada, Suco de goiaba	Arroz branco, Frango assado no forno, Feijão cozido, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Maçã	Arroz com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo), Assado de panela de carne suína, Farinha amarela, Suco de manga	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Achocolatado, com Manuê	Pão com molho de carne moída, Suco de acerola	Salada de frutas (banana, maçã, melão, leite)	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de maracujá, Cuscuz de milho com ovos mexidos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,50	352g	58g	49g
			68%	12%	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 – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Banana	Suco de manga, Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola	Mingau de milho branco com coco seco	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Suco de acerola, Macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Melancia	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, tomate, limão), Laranja	Arroz com macarrão, Carne suína frita, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão), Suco de cajá	Arroz branco, Peixe assado no forno, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Banana	Galinhada, Salada Verde (repolho, beterraba ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Pão com molho de carne moída, Suco de acerola	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Caldo de carne bovina com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,96	326g	61g	46g
			69%	13%	22%

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