



CARDÁPIO II
EDUCAÇÃO INDÍGENA REGULAR
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

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:

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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



SEDUC
Secretaria de Estado da Educação
Secretaria Adjunta de Administração
Superintendência de Suprimentos
Supervisão de Alimentação Escolar

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Suco de acerola, Biscoito salgado	Arroz com couve picada, Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farinha amarela, Abacaxi em rodela	Arroz misturado com feijão e abóbora, Carne bovina ao molho com tomate e cebola, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana	Caldo de ovos, Pão, Laranja	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com legumes, Farofa, Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	543,60		91g	18g	13g
			67%	14%	21%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado, Cuscuz de milho com manteiga, Melão	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira, cenoura), Farinha amarela, Banana	Farofa de carne bovina cortada em cubos com cenoura ralada, Laranja	Macaxeira cozida com ovos mexidos, Suco de maracujá	Macarronada com frango desfiado, Suco de cajá
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	543,82		95g	19g	10g
			70%	14%	17%

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 ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Mingau de tapioca com coco seco ralado, Mamão	Arroz branco, Carne bovina frita acebolada, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Banana	Galinha cozida, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi	Arroz de cuxá simples, Peixe cozido, Pirão de farinha branca, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cebolinha, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz branco, Feijão com carne bovina e legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		543,07	88g	20g	13g
			65%	14%	22%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite, Cuscuz de arroz com manteiga, Banana	Arroz com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo), Assado de panela de carne bovina, Farinha amarela, Suco de manga	Baião de Dois, Carne suína guisada, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melancia	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão)	Arroz branco, Macarrão, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		542,64	85g	19g	14g
			62%	14%	24%

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