

**CARDÁPIO II**  
**CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 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: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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>	logurte de fruta e biscoito maizena + <b>maçã</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	<b>Salada de frutas</b> (banana, maçã, laranja)	Vitamina de banana (leite integral em pó, banana, aveia)	Café com leite quente e beiju com manteiga
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com macarrão, stroganof de frango, feijão, salada cozida de abobrinha e chuchu + <b>suco de cajá</b>	Arroz com abóbora, carne cozida com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, salada de acelga e pepino + <b>melancia</b>	Arroz à grega (arroz, vagem, cenoura), torta de carne, cuxá, salada de alface, repolho e tomate + <b>suco de acerola</b>	Galinhada (arroz, frango, abóbora), salada de feijão verde, pepino e tomate + <b>suco de caju</b>	Arroz com couve, assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada de beterraba e cenoura raladas + <b>abacaxi</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Suco de caju</b> e cuscuz de milho com ovos mexidos	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco, açúcar)	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)	<b>Suco de maracujá</b> e bolo de milho (flocão de milho, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento biológico)	<b>Suco de goiaba</b> e cachorro quente (pão, carne moída, tomate e alface)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1151 kcal</b>	<b>188 g</b>	<b>48 g</b>	<b>29 g</b>
		<b>100 %</b>	<b>65 %</b>	<b>17 %</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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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>	Bebida de chocolate e pão com manteiga + <b>laranja</b>	<b>Prato saudável</b> (banana e melão em cubos)	Café com leite e macaxeira cozida com ovos mexidos	Suco de manga e biscoito salgado + <b>mamão</b>	<b>Suco de acerola</b> com bolo de trigo (farinha de trigo, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão, salada acelga e tomate + <b>suco de manga</b>	Arroz com cenoura, torta de frango, feijão com maxixe e quiabo, salada de rúcula e tomate + <b>melancia</b>	Arroz com João gomes, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), purê de macaxeira, refogado de legumes (abóbora, maxixe, cebola) + <b>suco de goiaba</b>	Arroz com macarrão, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada de alface, repolho e tomate + <b>suco de caju</b>	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjerição, purê de batata inglesa, salada cozida de abobrinha e chuchu + <b>suco de maracujá</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de ovos (macaxeira, ovo, cebola, tomate, cheiro verde)	Farofa caipira (flocos de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + <b>suco de caju</b>	Vitamina de abacate (abacate, leite integral em pó, açúcar) e biscoito maizena	Macarronada de frango (macarrão, frango, abobrinha, pimenta de cheiro)	Mingau de tapioca com coco + <b>maçã</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1180 kcal</b>	<b>183 g</b>	<b>45 g</b>	<b>29 g</b>
		<b>102 %</b>	<b>62 %</b>	<b>15 %</b>	<b>22 %</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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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>	Mingau de aveia + <b>banana</b>	Leite quente e cuscuz de arroz com manteiga	<b>Suco de acerola</b> e biscoito salgado	Vitamina mista (banana, maçã, leite integral em pó, aveia)	Caldo de abóbora com carne e torrada
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + <b>laranja</b>	Macarronada de carne moída com manjericão (macarrão, carne moída, tomate, manjericão)	Baião de dois (Arroz, feijão), peixe escabeche, farofa e vinagrete + <b>melancia</b>	Arroz completo (arroz, frango em cubos, feijão verde, abóbora e couve), cuxá, salada de alface tomate + <b>suco de acerola</b>	Arroz branco, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, purê de macaxeira, salada tricolor (repolho, tomate e manga) + <b>suco de caju</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Salada de frutas</b> (banana, maçã, laranja)	<b>Suco de goiaba</b> e bolo de chocolate	Farofa tropical (Farinha branca, frango desfiado, cebolinha e banana da terra) + <b>suco de cajá</b>	Sopa de legumes com carne e macarrão (carne em cubos, cenoura, batata inglesa, vagem)	logurte de fruta com biscoito rosquinha + <b>melão</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1176 kcal</b>	<b>183 g</b>	<b>51 g</b>	<b>28 g</b>
		<b>102 %</b>	<b>62 %</b>	<b>17 %</b>	<b>21 %</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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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>	Vitamina de banana (leite integral em pó, banana, aveia)	Café com leite e cuscuta de milho com ovos mexidos + <b>maçã</b>	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco, açúcar)	Farofa caipira (flocão de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + <b>melancia</b>	<b>Prato saudável</b> (banana e melão em cubos)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz Maria Izabel, omelete com cenoura, feijão com abóbora, salada de alface, pepino e tomate + <b>laranja</b>	Arroz com vinagreira, peixada da tia (peixe, ovo, batata, tomate), pirão, salada acelga e tomate + <b>suco de manga</b>	Arroz com cúrcuma, assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão, purê de abóbora, salada de repolho, tomate e cebolinha + <b>suco de maracujá</b>	Arroz branco, assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, berinjela refogada + <b>suco de acerola</b>	Arroz com couve, stroganof de frango, feijão, salada de beterraba e cenoura raladas + <b>suco de caju</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	<b>Mix de suco</b> (polpa de manga, maracujá, açúcar) e pão com manteiga	<b>Suco de cajá</b> e bolo de banana com gotas de uva passas	Bebida de chocolate e biscoito salgado	<b>Suco de manga</b> e farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, 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>1163 kcal</b>	<b>180 g</b>	<b>45 g</b>	<b>31 g</b>
		<b>101 %</b>	<b>62 %</b>	<b>15 %</b>	<b>24 %</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



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