

# CARDÁPIO III

## CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL ENSINO MÉDIO (16 A 18 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 III – 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					
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 com biscoito maizena	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + <b>suco de acerola</b>	<b>Suco de cajá</b> com pão cheio (carne bovina moída, cenoura ralada e alface)	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba) + <b>melão</b>	Arroz delícia (arroz, cubos de frango, abóbora, João Gomes) + <b>mamão</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, picadinho de carne suína com legumes (maxixe e quiabo), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + <b>laranja</b>	Arroz azedinho (arroz, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito com molho de tomate, feijão com João Gomes, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate)	Arroz branco, torta de frango, feijão, macarrão, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + <b>melão</b>	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farofa
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de frango desfiado e macaxeira + <b>tangerina</b>	<b>Vitamina de abacate</b> com biscoito cream cracker	<b>Suco de goiaba</b> com pão massa grossa	Mix de frutas com aveia ( <b>mamão, laranja, banana, aveia</b> )
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.913,82</b>	<b>269g</b>	<b>76g</b>	<b>49g</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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Farofa de ovos e cebolinha + <b>melancia</b>	Macarrão com frango desfiado e salsa + <b>suco de goiaba</b>	Arroz do sertão (arroz, *carne suína em cubos, feijão verde, maxixe e quiabo) <b>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo)</b>	<b>Suco de caju</b> com *bolo de trigo <b>*Poderá ser substituído por pão ou biscoito.</b>	Arroz com vinagreira, frango cozido com chuchu e batata, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino) + <b>maçã</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango cozido, macarrão, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz com cenoura ralada, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate)	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão + <b>laranja</b>	Arroz branco, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz com feijão verde, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de batata doce, salada crua (rúcula, cenoura ralada)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de feijão com couve	Mingau de fubá de milho com coco + <b>banana</b>	Batata doce cozida com <b>suco de maracujá</b>	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos mexidos) + <b>suco de abacaxi</b>	<b>Suco de manga</b> com biscoito salgado
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.921,30</b>	<b>301g</b>	<b>83g</b>	<b>48g</b>
		<b>102%</b>	<b>63%</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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE CARDÁPIO III – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Achocolatado e cuscuz de milho com manteiga + <b>melão</b>	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e coentro)	<b>Salada de frutas</b> (mamão, laranja e banana)	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)	Baião de dois, isca de carne bovina com repolho, e salda refogada (cenoura e vagem) + <b>suco de cajá</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba)	Arroz com macarrão, frango com quiabo, feijão com couve, farofa, salada crua (alface, rúcula, tomate) + <b>tangerina</b>	Arroz branco, peixe escabeche, purê de abóbora, farofa verde, salada refogada (repolho, beterraba) + <b>suco de acerola</b>	Arroz Maria Isabel, feijão com espinafre e abóbora, tirinhas de peito de frango trinchado, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + <b>abacaxi</b>	Arroz branco, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, farofa com cebola, salada crua (alface, pepino, beterraba) + <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Mix de frutas</b> (banana, maçã, melão)	<b>Suco de caju</b> com batata doce	Caldo de frango desfiado com macaxeira	<b>Suco de manga</b> com manué	<b>Vitamina de banana, mamão e aveia</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.909,21</b>	<b>282g</b>	<b>87g</b>	<b>48g</b>
		<b>100%</b>	<b>59%</b>	<b>15%</b>	<b>26%</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 III – 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						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo de ovos com cebolinha + pão + mamão	<b>Vitamina de abacate</b> com biscoito salgado	Farofa mistão (farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e joão gomes) + <b>suco de murici</b>	Galinhada e salada crua (acelga e rúcula) + <b>melancia</b>	Baião de três (arroz, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro)	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, strogonoff de carne bovina, feijão com joão gomes, farofa colorida, salada refogada (chuchu, cebolinha) + <b>suco de maracujá</b>	Galinhada especial (frango, couve, manjeriçã), purê misto (abóbora, batata inglesa), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + <b>laranja</b>	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + <b>melão</b>	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, carne suína trinchada, feijão cozido com abóbora, creme de milho, salada refogada (maxixe, quiabo, tomate) + <b>suco de goiaba</b>	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	<b>Suco de abacaxi</b> e pão massa grossa com ovos mexidos	<b>Vitamina de banana e aveia</b> com biscoito maria	Farofa de sardinha com cebolinha	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	1.908,67		262g		83g	
	102%		60%		15%	
		<b>LPD (g)</b>		27%		

**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