

CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO INDÍGENA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2025

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE:	Vitamina de cajá, Biscoito Salgado, Melancia	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, quiabo, vinagreira), Pão	Café com leite, Beiju com manteiga, Melão	Macarrão com carne moída, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana Suco de maracujá	Arroz branco, Frango cozido com abóbora, Farinha amarela, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão), Banana
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	543,42		87g	18g	12g
			64%	14%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE:	Café com leite, Cuscuz de arroz, Ovos mexidos, Mamão	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola e cheiro-verde, limão), Melancia	Arroz branco, Carne suína cozida com legumes (abóbora e vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (macaxeira, quiabo, maxixe e vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango frito com molho, Feijão cozido, Farofa, Suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		522,21	90g	18g	11g
			68%	14%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE:	Macarrão com frango desfiado e legumes (cenoura, repolho), Suco de maracujá	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Arroz com ovos mexidos e legumes (cenoura, cheiro verde, cebolinha) Feijão cozido, Farinha amarela, Suco de goiaba	Farofa de frango com legumes (cenoura ralada, cheiro verde e cebolinha), Suco de abacaxi, Melancia	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Farofa, Couve refogada, Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		543,51	88g	20g	13g
		65%	15%	21%	

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial					
JANEIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h30 LANCHE DA NOITE:	Achocolatado, Cuscuz de milho, Ovos mexidos	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Farinha amarela, Cuxá, Banana	Arroz branco, Carne bovina assada de panela, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Farofa, Laranja	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (repolho, cenoura, batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira), Pão, Melancia	Arroz com feijão, Carne suína cozida com vinagreira, cenoura, maxixe, Farofa, Suco de acerola
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		543,47	91g	20g	12g
			67%	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