



# CARDÁPIOS

NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECÍFICAS

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**  
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL**  
ANDERSON FLÁVIO LINDOSO SANTANA

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO**  
LUIS SÉRGIO SANCHES GOMES PINTO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**  
MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)  
CRN6: 12525  
LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)  
CRN6: 8649

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Os respectivos cardápios foram elaborados para os alunos em situações específicas de saúde, de acordo com a Lei nº 12.982/14, que no parágrafo 2, artigo 1º, diz que, para os alunos que necessitem de atenção nutricional individualizada em virtude de estado ou de condição de saúde específica, será elaborado cardápio especial com base em recomendações médicas e nutricionais, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas.

As situações específicas são: Alergia à proteína do leite de vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença celíaca, Fenilcetonúria, Intolerância à lactose e Hipertensão.

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

## **ORIENTAÇÕES DA NUTRIÇÃO**

✓ Os cardápios são elaborados de acordo com a Resolução FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013.

✓ O cardápio **só poderá sofrer alteração**, de qualquer espécie, em razão de *sazonalidade, demanda da escola e/ou custo dos alimentos*. Essas alterações só poderão **ser feitas pelo setor de nutrição da SEDUC/MA**, pois não podem prejudicar o valor nutricional das refeições.

✓ O cardápio deverá **ser afixado no mural da escola** para conhecimento dos alunos e da comunidade escolar e, obrigatoriamente, **constar na Prestação de Contas**.

### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649



## CARDÁPIOS PARA SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DE SAÚDE

### ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

#### DIAS DA SEMANA

#### PREPARAÇÃO

##### 1ª SEMANA

SEGUNDA

Vitamina de banana e mamão (leite de soja) e biscoito salgado

TERÇA

Risoto de frango – Fruta

QUARTA

Arroz primavera com ovo - Fruta

QUINTA

Macarrão com molho de carne moída - Fruta

SEXTA

Suco de fruta com biscoito salgado

##### 2ª SEMANA

#### PREPARAÇÃO

SEGUNDA

Salada de frutas

TERÇA

Arroz de abóbora com carne

QUARTA

Baião de 2 e frango cozido

QUINTA

Caldo de ovos - Fruta

SEXTA

Mingau de tapioca (com leite de soja) - Fruta

##### 3ª SEMANA

#### PREPARAÇÃO

SEGUNDA

Suco de fruta com pão doce – Fruta

TERÇA

Arroz de macarrão, frango cozido - Fruta

QUARTA

Sopa de macarrão com frango e legumes

QUINTA

Risoto de frango com abóbora - Fruta

SEXTA

Suco de fruta com pão e carne moída

##### 4ª SEMANA

#### PREPARAÇÃO

SEGUNDA

Vitamina de banana com biscoito

TERÇA

Risoto de carne moída - Fruta

QUARTA

Macarrão delícia com suco de fruta

QUINTA

Arroz primavera com ovo - Fruta

SEXTA

Suco de frutas com biscoito salgado

#### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

## DIABETES

### **DIA DA SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

#### **1ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Mingau de aveia - Fruta*

**TERÇA**

*Arroz de vinagreira com carne - Fruta*

**QUARTA**

*Risoto de frango- Fruta*

**QUINTA**

*Sopa de carne, feijão e legumes*

**SEXTA**

*Vitamina de maçã com biscoito salgado*

#### **2ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Suco de fruta com biscoito- Fruta*

**TERÇA**

*Arroz primavera com ovo*

**QUARTA**

*Baião de 2, frango cozido - Fruta*

**QUINTA**

*Risoto de carne moída*

**SEXTA**

*Mingau de aveia - Fruta*

#### **3ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Mingau de aveia - Fruta*

**TERÇA**

*Sopa de macarrão com frango e legumes – Fruta*

**QUARTA**

*Arroz de cenoura com carne - Fruta*

**QUINTA**

*Risoto de frango- Fruta*

**SEXTA**

*Vitamina de maçã com biscoito salgado*

#### **4ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Suco de fruta com biscoito– Fruta*

**TERÇA**

*Arroz de vinagreira com carne*

**QUARTA**

*Baião de 2 e frango cozido- Fruta*

**QUINTA**

*Vitamina de maçã com biscoito salgado*

**SEXTA**

*Arroz primavera com frango cozido - Fruta*

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

## DISLIPIDEMIAS

### **DIA DA SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

#### **1ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Salada de frutas*

**TERÇA**

*Arroz de vinagreira, frango cozido desfiado com cenoura*

**QUARTA**

*Macarrão com molho de carne moída – Fruta*

**QUINTA**

*Risoto de frango - Fruta*

**SEXTA**

*Vitamina de banana e mamão e biscoito*

#### **2ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Mingau de tapioca - Fruta*

**TERÇA**

*Macarrão delícia com suco de frutas*

**QUARTA**

*Sopa de macarrão com carne e legumes - Fruta*

**QUINTA**

*Risoto de frango - Fruta*

**SEXTA**

*Suco de fruta com pão doce*

#### **3ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Salada de frutas*

**TERÇA**

*Arroz primavera com carne moída - Fruta*

**QUARTA**

*Risoto de carne moída - Fruta*

**QUINTA**

*Arroz de macarrão, frango cozido*

**SEXTA**

*Mingau de tapioca com biscoito*

#### **4ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Suco de fruta com pão doce*

**TERÇA**

*Arroz de carne com vinagreira – suco de Frutas*

**QUARTA**

*Arroz primavera com frango cozido – Fruta*

**QUINTA**

*Sopa de macarrão com frango e legumes – Fruta*

**SEXTA**

*Vitamina de banana com biscoito*

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

## DOENÇA CELÍACA

### **DIA DA SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

#### **1ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Beiju com margarina e suco de fruta*

**TERÇA**

*Arroz, ovos mexidos com cheiro verde e tomate – Fruta*

**QUARTA**

*Risoto de carne moída - Fruta*

**QUINTA**

*Arroz primavera com frango cozido*

**SEXTA**

*Salada de frutas*

#### **2ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Arroz doce com banana*

**TERÇA**

*Risoto de frango*

**QUARTA**

*Cuscuz com ovos com suco de fruta*

**QUINTA**

*Canja de frango*

**SEXTA**

*Mingau de tapioca - Fruta*

#### **3ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Beiju com margarina e suco de fruta*

**TERÇA**

*Arroz de abóbora com carne - Fruta*

**QUARTA**

*Sopa de carne, feijão e legumes.*

**QUINTA**

*Risoto de carne moída - Fruta*

**SEXTA**

*Salada de frutas*

#### **4ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Arroz doce com banana*

**TERÇA**

*Risoto de frango - Fruta*

**QUARTA**

*Arroz primavera com frango cozido*

**QUINTA**

*Arroz de cenoura com carne – Fruta*

**SEXTA**

*Beiju com margarina e suco de fruta*

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649



## FENILCETONÚRIA

### **DIA DA SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

#### **1ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Suco de maracujá com biscoito polvilho – Fruta (mamão)*

**TERÇA**

*Arroz integral com caldo de feijão e salada verde (alface, espinafre e tomate)*

**QUARTA**

*Salada de Fruta (banana, maçã, mamão e melão)*

**QUINTA**

*logurte desnatado ou light com torradas*

**SEXTA**

*Suco de goiaba com biscoito integral – Fruta (maçã)*

#### **2ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Suco de laranja com biscoito polvilho – Fruta (melão)*

**TERÇA**

*Arroz com creme de Abóbora madura e berinjela crocante*

**QUARTA**

*Salada de frutas (maçã, pera, banana e uva)*

**QUINTA**

*Suco de caju com biscoito integral – Fruta (banana)*

**SEXTA**

*Macarrão sem fenilalanina com molho de tomate*

#### **3ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*logurte desnatado ou light com torrada integral – Fruta (banana)*

**TERÇA**

*Suco de abacaxi com hortelã e biscoito de polvilho*

**QUARTA**

*Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu) – Fruta (abacaxi)*

**QUINTA**

*Salada de fruta (melancia, maçã, mamão e melão)*

**SEXTA**

*Suco de manga com biscoito integral*

*Arroz com abobrinha e couve flor refogados*

#### **4ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Mingau de cremogena – Fruta (banana)*

**TERÇA**

*Macarrão sem fenilalanina com molho de tomate*

**QUARTA**

*Suco de laranja com batata doce – Fruta (melão)*

**QUINTA**

*Arroz com torta de mandioquinha*

**SEXTA**

*Macarrão sem fenilalanina com molho de tomate – Fruta (melancia)*

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

## HIPERTENSÃO

### **DIA DA SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

#### **1ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Salada de frutas*

**TERÇA**

*Arroz de carne com vinagreira e suco de frutas*

**QUARTA**

*Risoto de frango - fruta*

**QUINTA**

*Sopa de macarrão com frango e legumes*

**SEXTA**

*Suco de fruta com pão*

#### **2ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Vitamina de banana e mamão com biscoito*

**TERÇA**

*Macarrão delícia - Fruta*

**QUARTA**

*Caldo de ovos - Fruta*

**QUINTA**

*Arroz de macarrão, frango cozido*

**SEXTA**

*Salada de frutas*

#### **3ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*logurte com biscoito - Fruta*

**TERÇA**

*Arroz primavera com frango cozido – Fruta*

**QUARTA**

*Risoto de carne - Fruta*

**QUINTA**

*Arroz de macarrão com carne moída*

**SEXTA**

*Cuscuz com ovos e suco de fruta*

#### **4ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Suco de fruta com pão*

**TERÇA**

*Arroz de cenoura com carne – Fruta*

**QUARTA**

*Macarrão com molho de carne moída*

**QUINTA**

*Risoto de frango com abobora - Fruta*

**SEXTA**

*Vitamina de banana e mamão com biscoito*

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### **DIA DA SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

#### **1ª SEMANA**

**SEGUNDA**

*Vitamina de banana e mamão (leite de soja) e biscoito salgado*

**TERÇA**

*Risoto de frango - Fruta*

**QUARTA**

*Macarrão com molho de carne moída – Fruta*

**QUINTA**

*Arroz de feijão com frango cozido*

**SEXTA**

*Suco de frutas com biscoito salgado*

#### **2ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Mingau de tapioca (com leite de soja) e biscoito*

**TERÇA**

*Risoto de frango - Fruta*

**QUARTA**

*Sopa de macarrão com frango e legumes – Fruta*

**QUINTA**

*Macarrão delícia - Fruta*

**SEXTA**

*Suco de frutas com biscoito salgado*

#### **3ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Suco de frutas com biscoito*

**TERÇA**

*Arroz primavera com frango cozido –Fruta*

**QUARTA**

*Macarrão delícia - Fruta*

**QUINTA**

*Caldo de ovos com pão*

**SEXTA**

*Salada de frutas*

#### **4ª SEMANA**

### **PREPARAÇÃO**

**SEGUNDA**

*Vitamina de banana (leite de soja) e biscoito salgado*

**TERÇA**

*Arroz, ovos mexidos com cheiro verde e tomate - Fruta*

**QUARTA**

*Arroz primavera com carne moída - Fruta*

**QUINTA**

*Sopa de macarrão com frango e legumes – Fruta*

**SEXTA**

*Suco de frutas com biscoito*

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649