



CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)
CRN6: 15490

CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO



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

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

TALITA REGINA VELOSO RIBEIRO GOMES (Quadro Técnico)

CRN6: 15490

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)
CRN6: 15490

CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO



Esse cardápio destina-se aos alunos do Programa Mais Educação, tendo como objetivo ampliar o tempo de permanência dos estudantes na escola.

De acordo com inciso V, art. 8º da Resolução/FNDE/CD nº38, de 19 de agosto de 2008 os alunos participantes do Programa Mais Educação devem permanecer, no mínimo, 7 horas na escola. Este programa deve suprir no mínimo 70% das necessidades nutricionais de cada aluno, sendo necessárias 3 (três) refeições ao dia (café da manhã, lanche e almoço).

Vale ressaltar que este cardápio foi elaborado de acordo com a Resolução FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013. Devendo ser **obrigatoriamente seguido** e **qualquer adequação** deverá **ser comunicado a nutricionista responsável** para que a mesma faça as alterações necessárias.

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)
CRN6: 15490

CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE 2018 MAIS EDUCAÇÃO

1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	ACHOCOLATADO COM BISCOITO SALGADO⁴ + FRUTA¹	SALADA DE FRUTAS	CALDO DE OVOS + FRUTA¹	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM BISCOITO SALGADO⁴	SUCO DE FRUTA¹ COM BISCOITO DOCE⁴
ALMOÇO	ARROZ DE MACARRÃO COM FRANGO COZIDO E SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE	ARROZ DE VINAGREIRA COM BIFE ACEBOLADO, PURÊ DE ABOBORA E SALADA DE REPOLHO E CHEIRO VERDE	ARROZ BAIÃO DE 2 COM FRANGO AO MOLHO COM BATATA INGLESA	ARROZ BRANCO E CARNE EM CUBOS E LEGUMES + FRUTA¹	ARROZ BRANCO COM FEIJÃO, ISCA DE FRANGO E SALADA DE REPOLHO ROXO, CHEIRO VERDE, TOMATE E CEBOLA + FRUTA¹
LANCHE DA TARDE	FAROFA DE OVOS COM SUCO DE FRUTA¹	IOGURTE DE FRUTAS COM BISCOITO ROSQUINHA	VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO SALGADO⁴	SALADA DE FRUTAS	ACHOCOLATADO COM CUSCUZ DE MILHO³
2ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	CALDO DE OVOS + FRUTA¹	FAROFA DE SARDINHA COM SUCO DE FRUTA¹	ACHOCOLATADO COM BISCOITO SALGADO⁴	IOGURTE DE FRUTA COM BISCOITO ROSQUINHA⁴	SUCO DE FRUTA¹ COM BISCOITO SALGADO⁴
ALMOÇO	ARROZ BRANCO COM CARNE EM CUBOS E LEGUMES	ARROZ DE VINAGREIRA COM ISCA DE FRANGO E MACARRÃO	ARROZ DE COUVE COM CARNE MOÍDA E LEGUMES E SALADA DE ACELGA, TOMATE E CEBOLA	ARROZ DE LEGUMES COM OVOS MEXIDOS, FEIJÃO COM ABOBORA E SALADA DE REPOLHO E CHEIRO VERDE + FRUTA¹	ARROZ DE CENOURA COM FRANGO AO MOLHO E FAROFA
LANCHE DA TARDE	MINGAU DE MILHO BRANCO	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE FRUTAS¹ COM PÃO E CARNE MOÍDA	MINGAU DE FUBÁ DE MILHO	VITAMINA DE ACEROLA² COM BISCOITO DOCE⁴

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)
CRN6: 15490

CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO



3ª SEMANA	SEGUDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	SALADA DE FRUTAS	ACHOCOLATADO COM CUSCUZ E OVOS MEXIDOS	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM BISCOITO ROSQUINHA ⁴	SUCO DE FRUTA ¹ COM BISCOITO SALGADO ⁴	CALDO DE OVOS
ALMOÇO	ARROZ BRANCO COM FRANGO AO MOLHO E MACAXEIRA COZIDA E SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ DE VINAGREIRA COM CARNE MOIDA E ABOBORA	ARROZ DE MACARRÃO COM FEIJÃO, ASSADO DE PANELA E SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE	ARROZ DE COUVE COM FRANGO DESFIADO COM CENOURA E BATATA DOCE E SALADA DE REPOLHO CRU EM TIRAS E CHEIRO VERDE	ARROZ BRANCO COM BIFE ACEBOLADO E SALADA COZIDA
LANCHE DA TARDE	FAROFA DE OVOS COM SUCO DE FRUTA ¹	SUCO DE FRUTA ¹ COM BISCOITO ROSQUINHA ⁴	IOGURTE DE FRUTAS COM BISCOITO SALGADO ⁴	SALADA DE FRUTAS	VITAMINA DE MARACUJA ² COM BISCOITO ROSQUINHA ⁴
4ª SEMANA	SEGUDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	ACHOCOLATADO COM CUSCUZ DE ARROZ	CALDO DE OVOS	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM BISCOITO SALGADO ⁴	SUCO DE FRUTA ¹ COM BISCOITO ROSQUINHA ⁴	MINGAU DE MILHO BRANCO
ALMOÇO	ARROZ BAIÃO DE 2 COM CARNE EM CUBOS E LEGUMES	ARROZ BRANCO COM FRANGO AO MOLHO COM QUIABO E SALADA DE REPOLHO E TOMATE	ARROZ BRANCO, FEIJOADA COM LEGUMES E CARNE EM CUBOS E FAROFA	ARROZ DE MACARRÃO COM SARDINHA E OVOS E SALADA DE ALFACE, CHEIRO VERDE E TOMATE	ARROZ DE CENOURA COM FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM QUIABO E MAXIXE
LANCHE DA TARDE	MINGAU DE TAPIOCA	SUCO DE FRUTA ¹ COM PÃO E OVO	SALADA DE FRUTAS	ACHOCOLATADO COM BISCOITO SALGADO ⁴	IOGURTE DE FRUTAS COM BISCOITO DOCE ⁴

¹ Tanto a FRUTA como o SUCO DE FRUTA poderá ser escolhido de acordo com a sazonalidade da região.

² Quando necessário, a fruta sugerida no cardápio para a vitamina poderá ser substituída por fruta da época.

³ Poderá ser substituído por bolo (milho, tapioca, macaxeira). Adquirido pela Agricultura Familiar.

⁴ Poderá ser substituído por batata doce, macaxeira cozida ou canjica. Todos adquiridos pela Agricultura Familiar.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Talita Regina V. R. Gomes (QT)
CRN6: 15490

CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO