



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO

CARDÁPIO A

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



ATENÇÃO

1. Esse cardápio destina-se aos alunos do AEE;
2. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
3. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
4. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a;
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO. QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
1ª SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Mingau de milho branco com coco ralado e biscoito rosquinha		Farofa simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + Laranja			Caldo de feijão com carne e couve			Arroz de frango ensopado (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)		Macarrão laranja (macarrão, carne moída e cenoura ralada) + Banana		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal))	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	544,98	17,37	15,02	5,97	87,69	12,17	82,56	111,82	3,78	2,08	25,29	16,49	359,38	0,16

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
1ª SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Farofa acebolada (Farinha, carne bovina, cebola e cebolinha) + Melancia		Risoto delicioso (arroz, abóbora e carne bovina)			Macarrão prático (macarrão e carne moída e manjerição)			Suco de maracujá com biscoito de coco + Maçã		Sopa nutritiva (frango e legumes abóbora, maxixe e quiabo)		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal))	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,10	26,02	20,14	4,98	65,65	4,41	61,11	56,86	2,35	4,33	16,57	22,26	746,96	0,38

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
2ª SEMANA	2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS					
LANCHE DA MANHÃ 9h30	Suco de murici com biscoito rosquinha + Melão		Caldo raiz (abóbora com carne)		Macarronada de frango com manjerição		Farofa de ovo misturado (farinha, ovo, cenoura e cebola) + Tangerina		Arroz nordestino (arroz, carne em cubos, feijão e couve)					
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,41	23,16	16,53	3,76	76,58	7,87	87,86	69,90	2,86	4,28	9,25	35,21	477,81	0,35

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
2ª SEMANA	2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS					
LANCHE DA MANHÃ 9h30	Farofa de carne moída com cenoura ralada + Maçã		Caldo de ovos com cebolinha		Mingau de fubá de milho com coco ralado		Galinhada com abóbora em cubos + Banana		Macarronada de carne moída e abobrinha com suco de acerola					
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,56	20,41	13,74	3,90	86,90	5,91	143,53	62,32	2,22	1,96	63,74	240,01	567,57	0,16

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
3ª SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Vitamina de acerola com bolo		Farofa de feijão, carne e espinafre + Melancia			Sopa prática (carne, feijão, abóbora, quiabo e couve)			Macarronada diferente (macarrão, carne moída, e manjerição) com suco de goiaba		Arroz forte (arroz, ovo e cenoura) + Melão		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal))	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,33	26,69	19,56	5,86	68,33	9,74	198,69	105,83	4,21	4,40	78,31	440,86	454,28	0,26

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
3ª SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Farofa saborosa (farinha, frango, vagem e cenoura) + Laranja		Caldo de ovos com pão			Arroz vitaminado (arroz, carne em cubos, quiabo e beterraba, abóbora)			Mingau de tapioca com coco ralado + Banana		Sopa fortificada (carne, feijão, abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal))	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,78	21,11	15,15	5,33	82,84	10,54	136,11	103,99	3,67	2,82	40,64	32,85	683,43	0,12

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
4ª SEMANA	2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			
LANCHE DA MANHÃ 9h30	Achocolatado com cuscuz e manteiga		Farofa de baião (farinha, carne, couve e feijão) + Laranja			Arroz misturado (arroz, carne moída, quiabo e couve) + Melancia			Caldo de carne com legumes (repolho, cenoura e abobrinha)		Baião de dois com ovos mexidos com espinafre			
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,07	20,72	24,31	6,64	62,40	6,87	196,42	90,76	3,18	4,35	98,16	30,97	701,81	0,27

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
4ª SEMANA	2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			
LANCHE DA MANHÃ 9h30	Arroz de feijão verde com ovos mexidos + Banana		Caldo de feijão com couve e carne			Farofa de carne (farinha branca, carne bovina em cubos, cenoura e cebolinha) + Melão			Arroz simples misturado (arroz e frango, couve)		Vitamina de cajá com pão			
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	544,58	34,19	25,64	7,78	46,24	7,01	221,40	116,39	4,17	5,57	121,59	21,35	557,29	0,42

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223