

**CARDÁPIO A – ENSINO EDUCAÇÃO DE
JOVENS E ADULTOS I**
ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

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

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



ATENÇÃO

1. A **hora descrita** nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
3. **Caso a escola tenha aluno com alguma patologia (Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíacas, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria):** o Gestor deverá cumprir o cardápio específico para este aluno, e este deverá apresentar comprovando-a.
4. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO A – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

1º SEMANA		2ª FEIRA ___/___ Dia / Mês		3ª FEIRA ___/___ Dia / Mês			4ª FEIRA ___/___ Dia / Mês		5ª FEIRA ___/___ Dia / Mês		6ª FEIRA ___/___ Dia / Mês			
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Suco de acerola com biscoito tipo maria + Melão		Arroz baião de 3 (arroz, frango e feijão) com salada crua (acelga e rúcula)			Farofa de feijão verde com carne em cubos+ Suco de cajá		Arroz branco com feijão e abóbora e ovos mexidos com cebolinha+ Tangerina		Macarronada colorida (Macarrão, carne moída, abobrinha e cenoura ralada) + Banana			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	450,85	15,38	11,49	2,91	71,88	5,31	58,81	65,72	2,70	2,70	14,46	133,00	367,87	0,39
Adequação %	100%	110%	102%	*	102%	100%	109%	100%	104%	102%	100%	182%	102%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO A – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

2º SEMANA		2ª FEIRA ___/___ Dia / Mês		3ª FEIRA ___/___ Dia / Mês			4ª FEIRA ___/___ Dia / Mês		5ª FEIRA ___/___ Dia / Mês		6ª FEIRA ___/___ Dia / Mês			
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Mingau de tapioca com coco ralado + Banana		Caldo de feijão e couve com pão			Arroz nutritivo (carne bovina, quiabo, vagem e repolho) com suco de graviola		Salada de fruta (Banana, mamão, melancia e laranja)		Arroz de frango misturado (frango, feijão e maxixe) com salada crua (alface e pepino) + Laranja			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	451,60	13,60	8,18	3,15	83,74	7,07	172,45	87,97	2,30	2,01	47,91	74,69	218,13	0,16
Adequação %	100%	100%	100%	*	118%	112%	100%	124%	100%	106%	100%	139%	105%	*

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO A – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00	Vitamina de maracujá com biscoito doce + Melão	Arroz carreteiro (carne desfiada, feijão e João Gomes) com suco de caju	Sopa de arroz com frango, abóbora e vinagreira + Abacaxi				Farofa rica (couve, lentilha e carne em cubos) + Suco de cupuaçu			Arroz à grega com frango (arroz, vagem, berinjela, cenoura e frango) + Banana				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	451,11	16,07	8,52	2,61	78,10	5,00	100,08	65,05	2,50	2,80	19,73	23,92	254,26	0,28
Adequação %	100%	115%	100%	*	110%	100%	100%	102%	106%	148%	100%	101%	104%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO A – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00	Mingau de aveia + Banana	Arroz de cebolinha com feijão com carne refogada + Melão	Caldo de ovos com macaxeira e cheiro verde + torrada <small>*A torrada poderá ser substituída por pão</small>				Sopa de macarrão, feijão, frango e legumes (chuchu, inhame, beterraba e abóbora)			Arroz de couve com feijoada de carne e legumes (batata inglesa, cenoura e maxixe) + Laranja				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	451,62	16,08	12,06	3,03	70,64	7,64	113,86	88,18	3,00	2,37	27,27	19,48	310,43	0,11
Adequação %	100%	115%	107%	*	100%	101%	100%	104%	115%	125%	100%	115%	100%	*

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

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