



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



CARDÁPIO A

ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I)
(19 A 30 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021



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

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



ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la 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 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;
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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

1ª 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: 19h	Suco de acerola com batata doce cozida			Arroz de cenoura (arroz + cenoura), peixe frito e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) + Laranja			Farofa Maravilha (farinha branca, carne bovina, couve e cebolinha) com suco de caju			Risoto de frango (arroz + frango) e salada de repolho refogado, cebolinha e tomate + Abacaxi			Caldo Nutritivo (carne bovina, abóbora e espinafre) + Tangerina	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	493,96	19,27	11,55	2,58	79,76	5,33	76,77	65,29	1,94	2,64	31,85	438,66	158,17	0,19

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

2ª 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: 19h	Arroz doce delícia (arroz e leite) + Laranja			Arroz Misturado (arroz, feijão, couve, repolho e abobrinha), fritada de frango com cebola com suco de maracujá			Vitamina fortificante (mamão, banana, melancia, aveia e leite) com ovos mexidos			Farofa Feijão Maravilha (farinha branca, feijão verde, carne bovina e cebolinha com suco de goiaba			Arroz Gostoso (arroz, carne suína em cubos, cenoura, milho verde, cebolinha e abóbora) + Mamão	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	513,00	22,61	14,18	4,17	74,83	5,39	242,68	70,47	2,06	2,48	98,98	63,72	236,57	0,18

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

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

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

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: 19h	Suco de abacaxi com cuscuz de milho com ovo			Caldo de feijão e cebolinha com pão + Laranja			Arroz de cuxá (arroz + vinagreira) com mexido de carne moída + Melão			Arroz branco, mexido de sardinha + suco de murici			Frango Nutritivo (frango, quiabo e batata inglesa + Melancia
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	506,12	23,88	15,88	3,24	67,99	6,54	118,69	86,04	3,31	2,91	18,06	33,59	329,55	0,18

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

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: 19h	Vitamina Nutritiva (mamão, maçã, acerola e leite) com cuscuz de arroz com manteiga			Arroz branco, galinha Especial (sobrecoca, batata inglesa, vinagreira e manjeriçã) + Abacaxi			Arroz branco, peixe cozido, pirão com cebolinha + Laranja			Fritada de carne bovina desfiada com suco de acerola			Escondidinho de sardinha e legumes (cenoura, couve, cheiro verde e manjeriçã) com purê de batata doce + Melão
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	539,40	25,26	23,16	6,42	59,10	4,80	279,24	133,01	4,03	4,01	60,71	375,74	314,70	0,26

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

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

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