



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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 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 + banana | | Arroz branco, feijão com abóbora e ovos mexidos com cebolinha + Tangerina | | Macarronada colorida (Macarrão, abobrinha, carne moída e cenoura ralada) | | | | |
| 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) |
| | 503,28 | 17,14 | 12,75 | 3,24 | 80,35 | 5,90 | 64,23 | 73,07 | 3,01 | 3,03 | 15,53 | 147,35 | 403,09 | 0,44 |
| Adequação % | 101% | 110% | 102% | * | 100% | 102% | 105% | 105% | 116% | 102% | 100% | 102% | 101% | * |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO A- ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00 | | Mingau de tapioca com coco + Banana | | Caldo de feijão e couve com pão | | Arroz nutritivo (carne bovina, quiabo, vagem e repolho) com suco de graviola | | Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) | | Arroz de frango misturado (frango, feijão e maxixe) com salada crua (alfaca 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) |
| | 502,14 | 15,12 | 9,13 | 3,53 | 92,97 | 7,81 | 191,98 | 97,30 | 2,55 | 2,23 | 53,71 | 81,80 | 242,72 | 0,18 |
| Adequação % | 100% | 107% | 103% | * | 104% | 102% | 104% | 126% | 100% | 112% | 100% | 584% | 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

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



ÁREA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO A- ENSINO MÉDIO (16 A 18 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 Gome) 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) |
| | 502,12 | 17,97 | 9,39 | 2,86 | 87,12 | 5,56 | 110,79 | 72,19 | 2,81 | 3,13 | 21,93 | 27,02 | 282,80 | 0,30 |
| Adequação % | 100% | 105% | 100% | * | 107% | 100% | 103% | 104% | 108% | 107% | 110% | 193% | 101% | * |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO A- ENSINO MÉDIO (16 A 18 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, feijão e carne refogada + Melão | | Caldo de ovos com macaxeira e cheiro verde + torrada <i>*A torrada pode ser substituída por pão</i> | | 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) |
| | 501,60 | 17,39 | 13,29 | 3,34 | 79,00 | 8,19 | 125,40 | 95,05 | 3,21 | 2,55 | 30,67 | 20,31 | 345,85 | 0,12 |
| Adequação % | 100% | 111% | 106% | * | 100% | 108% | 108% | 103% | 104% | 108% | 100% | 105% | 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

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



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