



**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)**  
**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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Suco de acerola com biscoito tipo Maria + <b>Melão</b>		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 + <b>Tangerina</b>		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)**  
**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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Mingau de tapioca com coco + <b>Banana</b>		Caldo de feijão e couve com pão		Arroz nutritivo (carne bovina, quiabo, vagem e repolho) com <b>suco de graviola</b>		<b>Salada de frutas</b> (Banana, mamão e laranja)		Arroz de frango misturado (frango, feijão e maxixe) com salada crua (alface e pepino) + <b>Laranja</b>				
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**



**ETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO A- 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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Vitamina de maracujá com biscoito doce + <b>Melão</b>		Arroz carreteiro (carne desfiada, feijão e João Gome) com <b>suco de caju</b>		Sopa de arroz com frango, abóbora e vinagreira + <b>Abacaxi</b>		Farofa rica (couve, lentilha e carne em cubos) + <b>Suco de cupuaçu</b>		Arroz à grega com frango (arroz, vagem, Berinjela, cenoura e frango) + <b>Banana</b>				
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)**  
**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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Mingau de aveia + <b>Banana</b>		Arroz de cebolinha, feijão e carne refogada + <b>Melão</b>		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) + <b>Laranja</b>				
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