



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



CARDÁPIO A

ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ
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” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ / 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 caju com farofa de carne bovina desfiada com cebolinha e cenoura ralada + Maçã	Arroz com frango, feijão e salada crua de pepino e tomate + Laranja	Vitamina de abacate (abacate, leite) e pão com manteiga	Caldo de frango com abóbora, maxixe, quiabo e couve + Banana	Macarronada de carne bovina moída com cheiro verde e milho verde + Melão									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 478,26	PTN(g) 19,64	LIP(g) 14,33	SATU(g) 4,18	CHO(g) 68,89	FIBRAS 6,71	CA(mg) 123,29	MG(mg) 70,69	FE(mg) 1,99	ZN (mg) 2,64	VITA(gm) 47,39	VITC(mg) 59,54	NA(mg) 516,38	GORD.TRANS (mg) 0,20

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ / 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	iogurte de fruta com cuscuz de milho e ovos mexidos + Melancia	Baião de Três (arroz, carne bovina em cubos e feijão) com salada crua de acelga e cenoura ralada + Melão	Arroz branco, picadinho de carne bovina com chuchu e cenoura + Suco de acerola	Salada de frutas (Banana, laranja, melão, mamão) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (Cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira) com pão									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 479,99	PTN(g) 18,69	LIP(g) 12,82	SATU(g) 4,39	CHO(g) 73,80	FIBRAS 7,41	CA(mg) 185,40	MG(mg) 77,68	FE(mg) 2,17	ZN (mg) 2,72	VITA(gm) 56,59	VITC(mg) 130,43	NA(mg) 526,33	GORD.TRANS (mg) 0,24

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” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ / 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 pão recheado com molho de frango desfiado e milho verde		Baião de dois (arroz e feijão), refogado de carne bovina moída com repolho e cenoura e salada crua de pepino e tomate + Laranja			Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite) com bolo de milho			Arroz com frango desfiado, salada crua de alface e tomate + Banana			Arroz com ovos mexidos e salada de repolho, tomate e cebolinha + 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)
	478,59	15,83	9,79	3,52	82,32	4,39	127,28	65,32	1,66	2,20	51,73	30,28	464,00	0,19

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ / 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	Macarronada de sardinha com cenoura ralada e cheiro verde + Laranja		Vitamina de banana e mamão (banana, mamão, leite) com biscoito doce			Galinhada com legumes (arroz, peito de frango em cubos, cenoura, couve, tomate) + Melancia			Farofa de flocão de milho com ovos mexidos + Suco de manga			Sopa de carne bovina com feijão, macarrão e legumes (vinagreira, abóbora, beterraba, chuchu) com pão	
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)
	478,08	17,99	15,30	4,04	67,52	5,92	170,47	63,87	2,21	2,08	62,41	30,75	568,45	0,32

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