



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



CARDÁPIO A

**PROJOVEM SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA
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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO "A" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

1ª SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS	DOMINGO ____/____ DIA E MÊS												
DESJEJUM: 6h	Café com leite e bolo de tapioca + Melão	Achocolatado com macaxeira cozida + Mamão												
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Suco de goiaba com biscoito salgado												
ALMOÇO: 12h	Arroz de legumes (abobrinha, cenoura e couve), isca de frango com cebola e pimentão, feijão com vinagreira e salada crua de alface e beterraba ralada. + Banana	Galinhada (arroz e frango) com legumes refogados de repolho, cenoura, vagem e cebolinha + Laranja												
LANCHE DA TARDE: 15h	Mingau de milho branco	Pão Delícia (pão, ovo, alface e tomate) + Suco de acerola												
JANTAR: 18h	Sopa de feijão, carne bovina com macaxeira, abóbora e vinagreira + Suco de manga	Macarronada de frango desfiado com milho verde e salada crua de acelga e pepino + Abacaxi												
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)
	1672,35	68,77	52,80	26,46	239,03	20,71	938,32	295,41	8,28	9,02	530,93	435,72	847,93	1,48

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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO "A" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

2ª SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS	DOMINGO ____/____ DIA E MÊS												
DESJEJUM: 6h	Café com leite e cusuz de milho com ovos mexidos	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite) com beiju e manteiga + Mamão												
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Caldo de feijão	Mix de frutas (melão, banana e abacate)												
ALMOÇO: 12h	Arroz Nutritivo (arroz, cenoura, beterraba e espinafre), peixe ao molho de tomate e salada crua de pepino e tomate + Tangerina	Arroz branco, coxa e sobrecoxa de frango cozida, feijão com abóbora e salada crua de alface, tomate, rúcula e cebolinha												
LANCHE DA TARDE: 15h	Mingau de aveia + Banana	Farofa verde (carne moída, couve, cenoura e cheiro verde) com suco de abacaxi												
JANTAR: 18h	Sopa de carne bovina, macarrão e legumes (abóbora, chuchu e João Gomes)	Arroz Reforçado (arroz, feijão, carne bovina em cubos e maxixe) e salada crua de acelga e pepino + Melancia												
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)
	1678,29	65,56	53,78	20,28	240,01	17,57	780,70	267,48	8,45	9,64	347,29	90,62	495,03	1,01

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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO "A" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

3ª SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS	DOMINGO ____/____ DIA E MÊS												
DESJEJUM: 6h	Café com leite e bolo de puba (farinha de puba, açúcar, manteiga, ovos e leite)	Café com leite e cuscuz de arroz + Mamão												
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Suco de caju e biscoito salgado + Maçã	Abacatada (abacate e leite) com biscoito rosquinha												
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne <i>*suína cozida com maxixe e vinagreira</i> , feijão, salada crua de alface, manjericão e cenoura ralada e farinha amarela <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i>	Arroz baião de dois (arroz e feijão), peixe frito, maxixada e salada crua de rúcula, pepino e tomate + Abacaxi												
LANCHE DA TARDE: 15h	Achocolatado com batata doce	Caldo de ovos												
JANTAR: 18h	Arroz de couve, frango cozido quiabo e salada crua de acelga e beterraba ralada + Laranja	Arroz branco, carne moída com legumes (inhame, mamão verde e quiabo), feijão e salada crua de alface e cheiro verde + Melão												
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)
	1669,20	72,42	52,07	22,61	230,99	17,88	941,70	366,11	9,65	9,08	579,04	135,21	886,90	1,41

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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
4ª SEMANA		SABÁDO ____/____ DIA E MÊS							DOMINGO ____/____ DIA E MÊS					
DESJEJUM: 6h		Café com leite e farofa de cuscuz de milho com ovo e cebolinha							Vitamina de banana e mamão com pão e manteiga					
LANCHE DA MANHÃ: 9h		Suco de maracujá com biscoito doce							Mingau de tapioca com coco					
ALMOÇO: 12h		Arroz baião de três (arroz, feijão verde e carne bovina) e salada crua de tomate, alface, beterraba e pepino + Tangerina							Arroz branco, carne cozida com legumes (vinagreira, abóbora, maxixe, quiabo e milho) e salada de feijão verde cozido, tomate e cebolinha + Laranja					
LANCHE DA TARDE: 15h		Farofa Brisa do campo (banana, cebola, tomate e cheiro verde) com suco de tamarindo							Mingau de arroz doce com canela					
JANTAR: 18h		Arroz branco, <i>guisado de carne suína* com macaxeira</i> e salada cozida de chuchu e repolho + Maçã							Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira) + Mamão					
<i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i>														
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)
	1668,30	72,42	52,07	22,61	230,99	17,88	941,70	366,11	9,65	9,08	579,04	135,21	886,90	1,41

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