



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 / SEMANA

ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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	Bananada (banana + leite) com aveia e biscoito rosquinha + Melão			Caldo de ovos com pão			Arroz Baião de 3 (arroz, feijão e carne bovina) e legumes refogados (cenoura, espinafre, repolho e cheiro verde) + Suco de acerola			Farofa Verde (farinha branca, carne moída, couve, tomate e cebolinha) + Banana			Arroz Campestre (arroz, frango, abóbora e vagem) e salada crua de alface, rúcula e tomate + Suco de abacaxi
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)
	563,41	15,66	13,42	5,20	96,27	5,98	180,07	69,25	2,44	2,52	112,89	216,58	322,33	15,66

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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	Abacatada (abacate + leite) com biscoito Maisena			Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), peixe com legumes (cenoura e batata inglesa) e salada crua de alface e pepino + Tangerina			Caldo de carne bovina e macaxeira com pão + Melancia			Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com cuscuz de milho e ovos mexidos com cebolinha			Arroz de João Gomes e abóbora (arroz + João Gomes + abóbora), isca de frango acebolada e salada de feijão verde cozido, cheiro verde, tomate e cebola + Suco de acerola
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)
	573,26	24,83	14,28	4,62	87,85	7,25	220,42	80,21	2,60	3,31	101,69	243,60	499,25	0,41

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 DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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	Achocolatado com bolo de tapioca			Arroz de couve (arroz + couve), carne suína* em cubos com vinagreira, feijão com verduras (quiabo e abóbora) e salada crua de repolho, tomate e cebolinha + Laranja *Pode ser substituída por carne bovina, frango ou peixe			Arroz de legumes (arroz, cenoura, couve, maxixe e quiabo), frango frito e salada crua de acelga, tomate e cheiro verde + Mamão			Macarronada de carne moída com cenoura e ovos + Suco de caju			Farofa Caipira (farinha branca, carne bovina, feijão verde, banana, cheiro verde e cebola) com suco de manga	
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)
	567,59	17,56	19,20	5,31	83,45	6,01	171,21	74,40	2,60	2,53	185,40	98,44	306,33	0,24

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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 de mamão e laranja com pão e manteiga			Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina) e salada crua de alface, rúcula e tomate + Banana			Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, inhame, quiabo, maxixe e vinagreira) com pão			Arroz baião de 2 (arroz e feijão), carne moída com maxixe e salada crua de tomate e manjeriço + Melão			Arroz branco, <i>guisado de carne suína com maxixe e vinagreira</i> *e salada crua de acelga e beterraba ralada + Suco de maracujá *Pode ser substituída por carne bovina, frango ou peixe	
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)
	574,79	24,20	12,72	4,44	91,46	6,87	167,33	96,43	3,20	3,22	42,74	28,86	306,58	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



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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