



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



## CARDÁPIO A

QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



## ATENÇÃO

1. Esse cardápio destina-se aos alunos Quilombolas na modalidade Alternância;
2. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
3. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
4. **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;
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Maria 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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO "A" QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

1ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
<b>DESJEJUM</b> 6h	Café com leite e cuscuz de milho		Café com leite e beiju + Mamão		Café com leite e macaxeira cozida		Café com leite e pão com ovo		Café com leite e bolo de goma (fécula de mandioca, leite, azeite de coco, ovo e sal)		Café com leite e cuscuz de arroz		Café com leite e beiju com manteiga	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h	Suco de acerola com biscoito salgado		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Farofa de cuscuz de milho com ovo		Mingau da farinha do mesocarpio		Abacatada		Mingau de arroz doce com canela		Suco de abacaxi com biscoito rosquinha	
<b>ALMOÇO</b> 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (mamão verde, quiabo, maxixe e vinagreira), pirão e salada de alface e pepino + Laranja		Arroz branco, isca de frango acebolada, fava com João Gome e farinha amarela		Arroz de macarrão, guisado de carne suína com salsa e vinagreira e salada de repolho e cenoura picados + Melancia		Arroz branco, peixe frito, feijão com abóbora e salada de alface, cheiro verde e tomate		Arroz branco, assado de panela, purê de abóbora e salada cozida de chuchu e batata doce		Arroz branco, feijoada de carne bovina, couve refogada e farofa + Laranja		Arroz branco, frango cozido com cenoura, macarrão e salada de alface, pepino e tomate + Suco de Manga	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	Bananada com biscoito Maria		Mingau de tapioca		Suco de maracujá com biscoito doce		Caldo de feijão		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Leite com canjica (milho verde, leite e coco)		Iogurte de fruta	
<b>JANTAR</b> 19h	Galinhada com couve (Arroz, frango e couve)		Baião de 3 (Arroz, feijão e carne bovina)		Sopa de feijão, carne e legumes (Cenoura, maxixe e abóbora)		Arroz colorido (arroz, ovo e cenoura) com salada de alface e beterraba ralada + Mamão		Macarronada de frango desfiado		Arroz branco, peixe cozido com caju, pirão e salada de repolho e cebolinha picados + Suco de goiaba		Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe e chuchu)	
<b>CEIA</b> 21h	Leite		Suco de Acerola		Batata doce cozida		Banana		Suco de maracujá		Mamão		Leite com biscoito doce	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>SATUR. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans. (g)</b>
	2096,72	100,79	68,11	26,82	272,25	19,05	1219,65	316,58	10,21	11,63	432,51	400,56	1049,65	1,61

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6: 10237

Maria 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**



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO "A" QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021**

2ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
<b>DESJEJUM</b> 6h	Café com leite e bolo de massa d'água (farinha de puba, coco ralado, leite de coco e manteiga)		Café com leite e cuscuz de milho		Café com leite e pão com manteiga		Café com leite e beiju com ovo		Abacatada com pão		Café com leite e manuê (fubá de milho, leite e coco ralado)		Café com leite e cuscuz de arroz	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h	Mingau de fubá de milho		Suco de goiaba com biscoito doce		Salada de frutas (Banana, mamão e melão)		Vitamina de banana e farinha de mesocarpó		Farofa de feijão e ovo + Melancia		Mingau de milho branco		Suco de acerola com biscoito salgado	
<b>ALMOÇO</b> 12h	Arroz branco, frango cozido com quiabo, farofa de cenoura ralada e salada de alface e rúcula		Arroz branco, peixe frito ao azeite de coco e feijão com repolho		Arroz branco, carne suína cozida com vinagreira e salada de acelga e tomate + Laranja		Arroz branco, bife de carne bovina acebolada, feijão com legumes (couve e maxixe)		Arroz branco, peixe cozido com ovos, pirão e salada de repolho e cheiro verde + Manga		Arroz de abóbora, isca de frango com cebola e pimentão em rodela e feijão com João Gome		Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (Maxixe, quiabo, macaxeira e vinagreira) e salada de alface e manjeriço + Abacaxi	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com biscoito rosquinha		Caldo quilombola (macaxeira, feijão e carne bovina em cubos)		Mingau de tapioca com coco		Farofa de cuscuz de milho e ovo (fubá de milho, ovo, cheiro verde e tomate)		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Café com leite e macaxeira cozida		Vitamina de mamão e banana	
<b>JANTAR</b> 19h	Arroz Reforçado (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)		Macarronada de carne moída		Sopa de carne, macarrão e legumes (abobrinha, inhame e cenoura)		Arroz de legumes (abóbora, maxixe, quiabo e couve) com mexido de sardinha e ovo + Laranja		Arroz de frango e abóbora com salada de alface e beterraba ralada + Suco de acerola		Caldo de macaxeira e carne moída com pão		Arroz branco, peixe frito e legumes refogados (batata doce e chuchu)	
<b>CEIA</b> 21h	Mamão		Banana		Melancia		Leite		Batata doce cozida		Laranja		Leite	
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>SATUR.</b> (g)	<b>CHO</b> (g)	<b>Fibras</b> (g)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Mg</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)	<b>Zn</b> (mg)	<b>Vit. A</b> (mg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Na</b> (mg)	<b>Gord. Trans.</b> (g)
	1985,57	100,34	64,98	25,71	249,37	18,64	1232,64	283,65	7,45	10,71	356,26	182,95	1035,80	1,16

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6: 10237

Maria 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**



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO "A" QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021**

3ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
<b>DESJEJUM</b> 6h	Café com leite e beiju com ovo		Café com leite e cuscuz de milho		Leite batido com achocolatado e batata doce cozida		Café com leite e pão com manteiga		Café com leite e cuscuz de arroz		Café com leite e bolo de tapioca		Café com leite beiju com frango desfiado	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h	Angu doce com canela		Bananada com biscoito salgado		Mingau de tapioca		Suco de manga com biscoito doce		Caldo de feijão		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Leite com canjica (milho verde, leite e coco)	
<b>ALMOÇO</b> 12h	Arroz branco, carne bovina cozida em cubos com abóbora, mamão verde e cebolinha, salada de repolho em tiras com tomate + Laranja		Arroz branco, frango cozido em cubos, feijão com couve e salada de alface e pepino		Arroz branco, carne suína cozida com maxixe e vinagreira e farofa de cenoura ralada		Arroz de feijão verde, peixe cozido com caju, pirão e salada de acelga e cenoura ralada + Suco de acerola		Arroz branco, bife de panela, purê misto (batata inglesa e abóbora) e salada de repolho em tiras com espinafre		Arroz de cenoura, frango cozido com maxixe e farofa de feijão e cheiro verde + Manga		Arroz branco, feijoada de carne bovina, couve refogada e farofa + Laranja	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	Suco de acerola com biscoito Maria		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Farofa de cuscuz de arroz com ovo		Mingau da farinha do mesocarpo		Abacatada		Mingau de arroz doce com canela		Suco de caju com biscoito rosquinha	
<b>JANTAR</b> 19h	Arroz de sardinha e cheiro verde		Sopa de feijão, carne e legumes (Cenoura, maxixe e abóbora)		Galinhada com quiabo (Arroz, frango e quiabo)		Macarronada de frango desfiado e cenoura ralada		Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina) com vinagrete (cheiro verde, pepino, tomate e cebola)		Caldo de frango com legumes (repolho, cenoura e abobrinha) com pão		Arroz branco, guisado de carne suína com cenoura, maxixe e chuchu e salada de acelga e tomate + Laranja	
<b>CEIA</b> 21h	Leite		Suco de Murici		Banana		Batata doce cozida		Suco de maracujá		Mamão		Leite	
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	<b>SATUR.</b> (g)	<b>CHO</b> (g)	<b>Fibras</b> (g)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Mg</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)	<b>Zn</b> (mg)	<b>Vit. A</b> (mg)	<b>Vit. C</b> (mg)	<b>Na</b> (mg)	<b>Gord. Trans.</b> (g)
	1989,49	91,67	61,77	24,45	269,33	21,04	1203,35	341,74	11,51	10,87	420,19	301,81	981,37	1,42

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6: 10237

Maria 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**



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO "A" QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021**

4ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
<b>DESJEJUM</b> 6h	Café com leite e bolo de milho		Café com leite e cuscuz de milho		Café com leite e canjica		Café com leite e beiju com ovo		Abacatada com pão		Café com leite e manué (fubá de milho, leite e coco ralado)		Café com leite e cuscuz de arroz	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com biscoito rosquinha		Caldo quilombola (macaxeira, feijão e carne bovina em cubos)		Mingau de tapioca com coco		Farofa de cuscuz de milho e ovo		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Café com leite e macaxeira cozida		Vitamina de mamão e banana	
<b>ALMOÇO</b> 12h	Arroz de vinagreira, peixe frito, feijão com abóbora e salada cozida de cenoura e chuchu		Arroz branco, isca de frango acebolada, feijão com repolho e salada de alface, tomate e pepino		Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (quiabo, abóbora e vinagreira), farofa de feijão verde e cebolinha		Arroz de legumes (cenoura, maxixe e couve), carne suína assada e feijão com João Gome		Arroz de branco, frango assado, feijão com abóbora e salada de alface e pepino		Arroz branco, peixe escabeche, bobó de vinagreira e quiabo e farofa + Mamão		Arroz branco, assado de panela, macarrão e feijão com batata doce e chuchu + Melancia	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h	Mingau de fubá de milho		Suco de tamarindo com biscoito doce		Salada de frutas (Banana, mamão e melão)		Vitamina de banana e farinha de mesocarpo		Farofa de feijão e ovo + Melancia		Mingau de milho branco		Suco de acerola com biscoito salgado	
<b>JANTAR</b> 19h	Caldo de frango com legumes (repolho, cenoura e abobrinha) com pão		Arroz de frango e abóbora com salada de acelga e cebolinha + Suco de acerola		Macarronada de sardinha		Sopa de carne, feijão e legumes (abóbora, quiabo e couve)		Arroz colorido (arroz, carne moída, quiabo e couve)		Arroz Primavera (Arroz, frango desfiado, cenoura e ovos)		Arroz branco, peixe cozido com azeite de coco e salada de alface e tomate + Laranja	
<b>CEIA</b> 21h	Mamão		Banana		Melancia		Leite		Batata doce cozida		Laranja		Leite	
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>SATUR. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans. (g)</b>
	1948,00	83,21	77,71	27,78	234,10	18,33	1023,01	276,69	7,55	9,66	287,80	185,57	1095,58	1,29

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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