



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



CARDÁPIO A

QUILOMBOLA REGULAR - 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 Regular;
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:



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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	Leite batido com achocolatado com canjica (milho verde, leite e coco ralado)	Arroz colorido (arroz, carne moída, quiabo, cenoura e couve) com salada de repolho e tomate + Laranja	Farofa de banana e ovo com suco de acerola	Sopa de fava, carne bovina e legumes (inhame, maxixe e chuchu)	Arroz de feijão verde, frango em cubos com batata doce e salada de alface e pepino + Melancia									
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)
	560,08	25,03	19,84	6,84	71,68	7,35	208,44	99,49	3,57	4,50	122,34	195,33	245,46	0,28

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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	Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina em cubos) + Melão	Macarronada de sardinha + Suco de goiaba	Salada de frutas (Banana, mamão e melancia)	Arroz Primavera (arroz, frango, cenoura, couve) com salada de acelga e tomate	Arroz branco com feijoada de carne e repolho + Laranja									
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)
	548,44	21,77	9,96	2,19	95,02	11,34	108,68	104,08	3,56	3,26	0,89	98,36	121,66	0,08

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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	Mingau de farinha de mesocarpo com biscoito rosquinha + Banana	Sopa de feijão, frango e legumes (cenoura, maxixe e chuchu)	Arroz de carne bovina em cubos e abóbora com salada de repolho e beterraba ralada + Melão	Farofa de feijão verde, ovos, cenoura e cebolinha com suco de maracujá	Arroz Reforçado (frango em cubos, feijão e abóbora) com salada de alface e pepino + Tangerina									
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)
	576,21	23,37	14,07	5,17	88,54	19,89	145,98	103,04	5,20	5,80	32,81	31,78	222,54	0,20

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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	Arroz branco, carne cozida com legumes (mamão verde, quiabo, maxixe e vinagreira)	logurte de frutas com biscoito rosquinha + Mamão	Macarronada de frango desfiado e cenoura ralada com suco de murici	Caldo de feijão, macaxeira e carne moída + Laranja	Arroz branco, frango cozido e salada de acelga e pepino									
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)
	597,57	28,49	15,66	4,47	87,42	9,73	159,79	95,80	2,77	4,20	21,65	71,61	169,65	0,31

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