



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



ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO



CARDÁPIO A

ENSINO MÉDIO REGULAR (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 do AEE e corresponde ao Cardápio A da Modalidade Regular do Ensino Médio;
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. QUALQUER ALTERAÇÃO NO**

Elaborado pelas Nutricionistas:



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" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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 acerola com batata doce cozida		Arroz de cenoura (arroz + cenoura), peixe frito e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) + Laranja				Farofa Maravilha (farinha branca, carne bovina, couve e cebolinha) com suco de caju			Risoto de frango (arroz + frango) e salada de repolho refogado, cebolinha e tomate + Abacaxi		Caldo Nutritivo (carne bovina, abóbora e espinafre) + Tangerina		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	552,71	20,81	12,69	2,87	89,92	5,89	86,31	71,65	2,17	2,99	32,67	501,59	179,21	0,22

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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	Arroz doce delícia (arroz e leite) + Laranja		Arroz Misturado (arroz, feijão, couve, repolho e abobrinha), fritada de frango com cebola com suco de maracujá				Vitamina fortificante (mamão, banana, melancia, aveia e leite) com ovos mexidos			Farofa Feijão Maravilha (farinha branca, feijão verde, carne bovina e cebolinha com suco de goiaba		Arroz Gostoso (arroz, carne suína em cubos, cenoura, milho verde, cebolinha e abóbora) + Mamão		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	580,16	24,52	16,09	4,60	85,53	6,14	273,32	78,33	2,38	2,84	110,93	66,73	297,54	0,19

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" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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 cuscuz de milho com ovo		Caldo de feijão e cebolinha com pão + Laranja				Arroz de cuxá (arroz + vinagreira) com mexido de carne moída + Melão			Arroz branco, mexido de sardinha + suco de murici		Frango Nutritivo (frango, quiabo e batata inglesa + Melancia		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	591,53	27,99	18,48	3,74	79,57	8,42	143,67	109,46	4,23	3,45	20,80	35,71	397,65	0,20

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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 Nutritiva (mamão, maçã, acerola e leite) com cuscuz de arroz com manteiga		Arroz branco, galinha Especial (sobrecoca, batata inglesa, vinagreira e manjeriço) + Abacaxi				Arroz branco, peixe cozido, pirão com cebolinha + Laranja			Fritada de carne bovina desfiada com suco de acerola		Escondidinho de sardinha e legumes (cenoura, couve, cheiro verde e manjeriço) com purê de batata doce + Melão		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	619,63	29,17	26,78	7,30	66,86	5,16	326,58	141,12	4,47	4,70	66,86	383,50	373,56	0,30

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