



# CARDÁPIO

## ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO

### ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

#### DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO MODALIDADE ESPECIAL / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL - PNAEE  
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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30		Macarronada com carne moída + <b>Melão</b>			Caldo de carne moída e batata doce com torrada			Suco de maracujá com pão e ovo + <b>Banana</b>		Arroz baião de 2 com frango cozido e salada de alface e pepino		Salada de fruta (Banana, laranja e mamão)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	CA (g)	MG (g)	FE (g)	ZN (g)	VITA (g)	VITC (g)	NA (g)	Gord Trans (mg)
	510,71	14,83	15,72	4,73	79,59	4,97	133,94	59,64	1,70	1,48	70,15	45,45	579,37	0,30
Adequação %	102%	95%	126%	*	98%	78%	52%	77%	66%	74%	44%	325%	145%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO MODALIDADE ESPECIAL / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL - PNAEE  
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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30		Vitamina de banana e aveia com biscoito rosquinha + <b>Maçã</b>			Arroz Primavera (arroz, frango, cenoura e cheiro verde) + <b>Melancia</b>			Mingau de tapioca com biscoito Maria + <b>Banana</b>		Sopa de carne, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)		Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina em cubos) com salada de repolho em tiras com cenoura ralada		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	CA (g)	MG (g)	FE (g)	ZN (g)	VITA (g)	VITC (g)	NA (g)	Gord Trans (mg)
	505,75	18,16	14,19	4,35	78,53	6,35	181,03	88,92	2,74	2,22	87,14	20,16	343,10	0,45
Adequação %	101%	116%	114%	*	97%	99%	70%	115%	106%	111%	54%	144%	86%	*

### ATENÇÃO

1. A hora descrita acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
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:



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO MODALIDADE ESPECIAL / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL - PNAEE  
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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30	Arroz de sardinha com salada de alface, espinafre e tomate				Salada de frutas (Banana, melão e maçã)			Arroz de abóbora com frango cozido + <b>Mamão</b>		Abacatada com biscoito cream cracker + <b>Melão</b>		Arroz branco com feijoada de carne bovina		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	CA (g)	MG (g)	FE (g)	ZN (g)	VITA (g)	VITC (g)	NA (g)	Gord Trans (mg)
	500,60	17,44	10,09	4,09	86,10	5,50	182,92	75,80	1,90	2,26	80,37	318,46	303,97	0,35
Adequação %	100%	112%	81%	*	106%	86%	70%	98%	73%	113%	50%	2275%	76%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO MODALIDADE ESPECIAL / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL - PNAEE  
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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30	Iogurte de frutas com pão e manteiga + <b>Maçã</b>				Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira) + <b>Banana</b>			Suco de maracujá com bolo de trigo		Arroz baião de 3 (arroz, feijão e ovo) com salada de acelga, cebolinha e tomate		Farofa deliciosa (Farinha, ovos, cenoura, tomate e cebola) + <b>Melancia</b>		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	CA (g)	MG (g)	FE (g)	ZN (g)	VITA (g)	VITC (g)	NA (g)	Gord Trans (mg)
	521,82	15,65	12,94	3,99	89,46	6,19	136,95	66,43	1,86	1,38	58,31	23,07	447,87	0,21
Adequação %	104%	100%	104%	*	110%	97%	53%	86%	72%	69%	36%	165%	112%	*

### ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
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: