



# CARDÁPIO

## ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO

ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO 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 ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS) / DE AGOSTO A DEZEMBRO 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		<b>Salada de fruta</b> (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 ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS) / DE AGOSTO A DEZEMBRO 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:



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO MODALIDADE ESPECIAL / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL - PNAEE ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS) / DE AGOSTO A DEZEMBRO 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 ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS) / DE AGOSTO A DEZEMBRO 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%	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: