

CARDÁPIO B– ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I

ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
3. **Caso a escola tenha aluno com alguma patologia (Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíacas, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria):** o Gestor deverá cumprir o cardápio específico para este aluno, e este deverá apresentar comprovando-a.
4. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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 B – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

1ª SEMANA		2ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	3ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	4ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	5ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	6ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS								
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Vitamina de banana e mamão com biscoito de leite + Melão <i>(Fruta in natura, leite)</i>	Risoto de frango e lentilha com salada crua (alface, rúcula e tomate) + Mamão	Sopa de carne com feijão e legumes (batata inglesa, beterraba, vinagreira e quiabo)	Mingau de tapioca + Banana	Cachorro quente (carne moída, ervilha e cenoura ralada) com Suco de caju <i>(Ervilha em grãos)</i>								
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	450,97	17,21	12,26	4,21	69,46	6,97	133,89	74,40	2,26	2,97	50,02	69,17	316,55	0,25
Adequação %	100%	103%	108%	*	100%	101%	100%	105%	100%	106%	100%	107%	100%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO B – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

2ª SEMANA		2ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	3ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	4ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	5ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS	6ª FEIRA ___/___ DIA E MÊS								
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Leite batido com achocolatado com bolo de trigo <i>*poderá ser substituído por bolo de tapioca</i>	Baião de 2 (arroz e feijão verde) com isca de frango com repolho refogado em tiras e cheiro verde + Melancia	Macarronada de carne moída com ervilha e manjeriço + Laranja <i>(Ervilha em grãos)</i>	Suco de manga com biscoito rosquinha + Maça	Farofa verde (ovo, feijão, espinafre e cebolinha) com suco de cajá								
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	450,48	15,77	9,90	3,62	75,48	4,83	121,99	64,89	2,36	2,27	113,39	24,90	293,46	0,38
Adequação %	100%	103%	100%	*	107%	100%	101%	100%	100%	100%	101%	106%	100%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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 B – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

3ª SEMANA		2ª FEIRA _____ DIA E MÊS		3ª FEIRA _____ DIA E MÊS			4ª FEIRA _____ DIA E MÊS		5ª FEIRA _____ DIA E MÊS		6ª FEIRA _____ DIA E MÊS			
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Vitamina de abacaxi com biscoito salgado + Tangerina		Caldo de carne com couve, ervilha e João Gomes + Suco de goiaba <i>(Ervilha em grãos)</i>			Arroz de lentilha, frango cozido e batata doce		Salada de fruta (Banana, mamão e laranja)		Arroz misturado (arroz, macaxeira, feijão verde e carne em cubos) + Melancia			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	451,21	21,55	13,15	4,10	64,47	5,58	169,86	82,42	3,69	4,39	48,25	279,95	327,75	0,50
Adequação %	100%	104%	106%	*	100%	100%	100%	106%	102%	131%	100%	147%	102%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO B – ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

4ª SEMANA		2ª FEIRA _____ DIA E MÊS		3ª FEIRA _____ DIA E MÊS			4ª FEIRA _____ DIA E MÊS		5ª FEIRA _____ DIA E MÊS		6ª FEIRA _____ DIA E MÊS			
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Suco de Bacuri com pão doce + maça		Sopa de macarrão com frango, feijão, vinagreira e legumes (abobrinha e abóbora)			Abacatada com biscoito rosquinha+ Laranja		Arroz brasileiro (carne, arroz, feijão e couve) + Suco de tamarindo		Macarronada com picadinho colorido (frango, berinjela, ervilha, pimentão verde e tomate) + Melão <i>*Ervilha em grão</i>			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras(g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	451,23	14,21	13,77	4,56	69,88	7,81	106,15	55,68	2,47	1,58	50,04	30,15	234,36	0,19
Adequação %	100%	101%	102%	*	100%	104%	100%	108%	100%	100%	100%	107%	100%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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