



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



CARDÁPIO B

ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) (19 A 30 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO 2021

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la 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 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;
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^ª 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 “B” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 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 chocolate em pó e macaxeira cozida + Laranja			Pão com frango desfiado e cenoura ralada com suco de maracujá			Escondidinho de macarrão (macarrão, carne moída e manjeriço) + Tangerina			Abacatada (abacate, leite e aveia) com cuscuz de arroz com ovo + Maçã			Baião Colorido (arroz, carne bovina em cubos pequenos, fava e espinafre) com suco de acerola	
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)
	473,3	18,11	12,79	4,83	73,49	4,51	190,42	87,34	2,36	2,93	63,52	257,77	280,29	0,37

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO “B” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 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	Mingau de tapioca com canela + Laranja			Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha) com suco de abacaxi			Arroz branco e feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro verde e couve) + Suco de caju			Farofa de repolho com legumes (couve, cebolinha, espinafre, cebola e tomate) e frango desfiado + Melão			Arroz com abóbora (arroz + abóbora) e picadinho de carne bovina ao molho + Banana	
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)
	491,8	13,84	16,97	5,39	74,13	7,78	137,33	76,03	2,58	2,31	48,60	77,62	512,36	0,20

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

Mª 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 “B” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 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	Pão nutritivo com sardinha, repolho e cenoura + suco de goiaba			Café com leite e beiju (fécula de mandioca, cebola e sal) + Maçã			Purê de batata doce com recheio caipira (ovo, batata doce, espinafre e cebolinha) com suco de murici			Farofa de feijão verde com carne bovina + Abacaxi			Arroz branco, peixe escabeche e salada de abobrinha e repolho refogados, cheiro verde e tomate em cubos + Banana	
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)
	487,50	11,65	12,67	3,69	85,27	9,10	221,01	70,93	1,57	1,46	113,35	59,82	367,73	0,19

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO “B” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 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	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (inhame, couve e vinagreira) com suco de manga			Suco de cajá com batata doce cozida			Arroz Colorido (arroz, carne suína em cubos, cenoura, abóbora, milho verde, cebolinha) + Melancia			Arroz xadrez (arroz, couve, cenoura e feijão) com bobó de frango (frango desfiado, macaxeira e cebolinha) + Laranja			Farofa rica de cuscuz de milho com feijão verde, ovo e carne moída + Banana	
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)
	490,93	14,19	10,67	2,35	86,79	7,09	90,74	77,91	2,29	2,22	73,38	46,08	343,29	0,06

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

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223