



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 II (EJA II) (31 A 60 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 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<sup>a</sup> 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 de acordo com as **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<sup>a</sup> 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 II - EJA II (31 A 60 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 + <b>Laranja</b>	Pão com frango desfiado e cenoura ralada com suco de maracujá	Escondidinho de macarrão (macarrão, carne moída e manjeriço) + <b>Tangerina</b>	Abacatada (abacate, leite e aveia) com cuscuz de arroz com ovo + <b>Maçã</b>	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)
	471,03	17,94	12,60	4,71	73,49	4,54	184,03	87,57	2,36	2,91	60,99	258,11	277,74	0,36

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II - EJA II (31 A 60 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 + <b>Laranja</b>	Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha) com suco de abacaxi	Arroz branco e feijoadá carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro verde e couve) + Suco de <b>caju</b>	Farofa de repolho com legumes (couve, cebolinha, espinafre, cebola e tomate) e frango desfiado + <b>Melão</b>	Arroz com abóbora (arroz + abóbora) e picadinho de carne bovina ao molho + <b>Banana</b>									
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)
	470,7	12,81	15,88	5,16	72,18	7,34	132,75	71,53	2,45	2,13	47,10	74,10	476,26	0,19

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<sup>a</sup> 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 II - EJA II (31 A 60 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) + <b>Maçã</b>	Purê de batata doce com recheio caipira (ovo, batata doce, espinafre e cebolinha) com suco de murici	Farofa de feijão verde com carne bovina + <b>Abacaxi</b>	Arroz branco, peixe escabeche e salada de abobrinha e repolho refogados, cheiro verde e tomate em cubos + <b>Banana</b>									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 464,69	PTN(g) 11,64	LIP(g) 12,85	SATU(g) 3,87	CHO(g) 78,85	FIBRAS 8,23	CA(mg) 220,26	MG(mg) 68,19	FE(mg) 1,53	ZN (mg) 1,41	VITA(gm) 113,50	VITC(mg) 54,16	NA(mg) 363,56	GORD.TRANS (mg) 0,20

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II - EJA II (31 A 60 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) + <b>Melancia</b>	Arroz xadrez (arroz, couve, cenoura e feijão) com bobó de frango (frango desfiado, macaxeira e cebolinha) + <b>Laranja</b>	Farofa rica de cuscuz de milho com feijão verde, ovo e carne moída + <b>Banana</b>									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 464,4	PTN(g) 13,61	LIP(g) 10,17	SATU(g) 2,24	CHO(g) 81,68	FIBRAS 6,79	CA(mg) 87,07	MG(mg) 76,41	FE(mg) 2,20	ZN (mg) 2,15	VITA(gm) 64,84	VITC(mg) 44,10	NA(mg) 326,73	GORD.TRANS (mg) 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