



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



CARDÁPIO B

ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I (19 A 30 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO 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^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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO “B” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ /EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I - EJA I (19 A 30 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO 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: 19h00		Galinhada com legumes (arroz, peito de frango em cubos, couve, cenoura) + Laranja			Iogurte de Frutas com bolo de trigo simples + Melão			Farofa de carne bovina desfiada com banana e legumes (cebolinha, espinafre, repolho roxo) + Suco de goiaba			Baião de Três (arroz, fava, e carne bovina em cubos) com salada crua de alface e cheiro verde + Abacaxi			Arroz da Horta (frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha e cebolinha) + 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)	
	479,57	18,97	9,95	3,41	77,89	6,08	128,44	61,10	1,80	2,73	113,02	73,03	283,27	0,16	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO “B” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ /EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I - EJA I (19 A 30 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO 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: 19h00		Caldinho nutritivo (carne bovina, farinha branca, couve, repolho) + Abacaxi			Arroz Colorido e Nutritivo (arroz, frango, cenoura, milho) + Mamão			Arroz branco, filé de peixe ao molho de legumes (repolho, cheiro verde e tomate) + Banana			Mingau de tapioca e coco com biscoito salgado			Feijoada de legumes (vinagreira, couve, abóbora, cenoura, chuchu e repolho), carne suína e farofa acebolada + Suco de maracujá	
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)	
	485,56	18,47	9,56	4,15	82,37	5,87	170,88	77,77	2,24	3,04	25,75	50,60	164,35	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

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

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO “B” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ /EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I - EJA I (19 A 30 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO 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: 19h00		Café com leite e cuscuz de arroz com ovo + Mamão			Arroz Nordestino com cenoura (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, cenoura e cheiro verde) + Suco de caju			Farofa de couve, banana e carne bovina desfiada + Maçã			Risoto de sardinha, cebolinha, milho verde e cenoura ralada com suco de murici			Ensopadinho de carne bovina com cuscuz de arroz + Laranja	
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)	
	499,84	18,00	12,92	4,69	77,60	5,09	124,66	47,05	6,44	5,54	53,96	97,12	312,15	0,17	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO “B” – ESCOLAS DA URE DE CODÓ /EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I - EJA I (19 A 30 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO 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: 19h00		Baião Misto (arroz, feijão, ovo, rúcula) e farofa + Suco de acerola			Escondidinho de carne moída (carne bovina moída, macarrão, espinafre) com salada de repolho e cebola refogados e tomate fatiado + Melão			Mix de Frutas (mamão, laranja e banana) com aveia			Arroz branco, peixe cozido e pirão + Suco de abacaxi			Tropeiro de carne bovina (farinha branca, carne bovina moída e feijão) + Banana	
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)	
	487,35	18,18	9,33	3,31	83,97	5,81	233,15	87,93	2,82	2,85	57,06	214,79	306,12	0,16	

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