



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 II – EJA II (31 A 60 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<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 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<sup>a</sup> 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 II - EJA II (31 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) + <b>Laranja</b>			Iogurte de Frutas com bolo de trigo simples + <b>Melão</b>			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 + <b>Abacaxi</b>			Arroz da Horta (frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha e cebolinha) + <b>Melancia</b>	
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)	
	461,05	17,98	9,49	3,26	75,51	5,93	120,08	58,63	1,73	2,58	113,52	74,07	268,32	0,15	

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 II - EJA II (31 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) + <b>Abacaxi</b>			Arroz Colorido e Nutritivo (arroz, frango, cenoura, milho) + <b>Mamão</b>			Arroz branco, filé de peixe ao molho de legumes (repolho, cheiro verde e tomate) + <b>Banana</b>			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)	
	465,80	18,08	8,95	4,05	79,30	5,64	176,41	76,71	2,16	2,93	21,53	54,32	164,08	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 II - EJA II (31 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 + <b>Mamão</b>			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 + <b>Maçã</b>			Risoto de sardinha, cebolinha, milho verde e cenoura ralada com suco de murici			Ensopadinho de carne bovina com cuscuz de arroz + <b>Laranja</b>	
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)	
	468,03	17,22	11,65	4,25	73,20	4,67	120,64	44,49	5,79	5,23	49,00	92,22	286,09	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 II - EJA II (31 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 + <b>Melão</b>			<b>Mix de Frutas</b> (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) + <b>Banana</b>	
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)	
	471,99	17,10	8,98	3,19	81,99	5,58	214,15	83,53	2,68	2,75	54,68	212,79	297,51	0,15	

**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