



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



## CARDÁPIO B

PROJOVEM SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA  
ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) (19 A 30 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO "B" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS)  
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

1ª SEMANA		SABÁDO ____/____ DIA E MÊS						DOMINGO ____/____ DIA E MÊS						
DESJEJUM: 6h		Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite) com biscoito de maisena + <b>Melão</b>						Achocolatado com biscoito salgado						
LANCHE DA MANHÃ: 9h		Salada de frutas (Banana, maçã e mamão)						Iogurte de Fruta						
ALMOÇO: 12h		Arroz branco, feijoada com carne bovina, couve refogada e farinha amarela + <b>Laranja</b>						Arroz baião de dois (arroz e feijão verde), costela bovina com macaxeira e salada crua de tomate, cebola, pepino e manjerição + <b>Abacaxi</b>						
LANCHE DA TARDE: 15h		Mingau de tapioca com coco						Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite) com batata doce cozida						
JANTAR: 18h		Sopa Nutritiva (macarrão, carne moída, abóbora, chuchu e batata inglesa) com suco de caju						Macarronada de carne bovina, berinjela e cenoura ralada com salada crua de alface, tomate, rúcula e cebolinha + <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)
	1676,82	61,21	50,72	23,65	247,93	18,12	803,09	252,50	8,16	9,08	454,88	386,08	648,39	1,84

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" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS)  
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

2ª SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS	DOMINGO ____/____ DIA E MÊS												
DESJEJUM: 6h	Café com leite e cuscuz de arroz com manteiga + <b>Mamão</b>	Achocolatado com macaxeira cozida + <b>Melão</b>												
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Mix de frutas (Banana, laranja e melão)	Mingau de aveia com canela												
ALMOÇO: 12h	Arroz de vinagreira (arroz e vinagreira), feijão com abóbora, peixe escabeche e salada crua de alface, tomate e manjeriço + <b>Melancia</b>	Arroz de macarrão (arroz e macarrão), frango cozido com cenoura e batata inglesa e salada crua de acelga, pepino e tomate + <b>Tangerina</b>												
LANCHE DA TARDE: 15h	Abacatada (abacate + leite) com pão	Farofa Magnifica (farinha branca, ovo, banana e cebola) com suco de abacaxi												
JANTAR: 18h	Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina) e salada crua de acelga, rúcula, tomate e cheiro verde com suco de maracujá	Arroz do Campo (arroz, carne bovina, maxixe, quiabo, feijão verde e couve) e salada crua de repolho, beterraba ralada e cebolinha com suco de murici												
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)
	1674,70	60,52	48,89	20,34	259,24	22,26	840,39	443,89	10,02	9,00	406,73	74,17	578,04	1,11

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" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS)  
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

3ª SEMANA		SABÁDO ____/____ DIA E MÊS					DOMINGO ____/____ DIA E MÊS							
DESJEJUM: 6h		Café com leite e cuscuta de milho e ovos mexidos					Café com leite e bolo de flocão de milho + <b>Mamão</b>							
LANCHE DA MANHÃ: 9h		Salada de frutas (Mamão, laranja e banana)					iogurte de fruta							
ALMOÇO: 12h		Arroz branco, carne bovina cozida com abóbora, João Gomes e batata doce com salada crua de tomate e manjeriço + <b>Manga</b>					Arroz de couve (arroz e couve), <i>carne suína* assada com pimentão e cebola</i> , feijão e legumes refogados (chuchu, abobrinha e espinafre) com suco de tamarindo  <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>							
LANCHE DA TARDE: 15h		Caldo de feijão					Juçara com farinha amarela							
JANTAR: 18h		Sopa de frango (Frango, macarrão, inhame, espinafre, vagem e abóbora) + <b>Abacaxi</b>					Galinhada (frango e arroz) e legumes refogado (cenoura, repolho e cheiro verde) + <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)
	1683,83	64,08	42,07	16,95	268,93	24,48	811,48	326,11	9,28	7,22	346,65	390,20	807,26	0,80

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" PROJovem SABERES DA TERRA / ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA / ENSINO MÉDIO / EJA I (19 A 30 ANOS)  
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

4ª SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS	DOMINGO ____/____ DIA E MÊS												
DESJEJUM: 6h	Café com leite e beiju com manteiga + <b>Banana</b>	Vitamina mista (mamão e maçã + leite) com bolo mesclado (trigo e chocolate)												
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Vitamina de Manga (polpa de manga ou a fruta in natura e leite)	Bananada com aveia (banana, leite e aveia)												
ALMOÇO: 12h	Arroz de fava (arroz e fava), <i>carne suína* cozida com abóbora e maxixe e</i> salada crua de alface, pepino e tomate + <b>Melancia</b>  <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>	Arroz de frango (arroz e frango), bobó de vinagreira e quiabo, salada crua de alface, cenoura ralada e cebolinha + <b>Tangerina</b>												
LANCHE DA TARDE: 15h	Suco de cajá com biscoito de coco	Farofa Saborosa (farinha branca, carne bovina e cebola) com suco de caju												
JANTAR: 18h	Arroz Colorido (arroz, carne moída, pimentão, cenoura e couve) e salada crua de acelga, rúcula e cebolinha com suco de acerola	Arroz baião de três (arroz, feijão e ovo) e salada cozida de chuchu, abóbora e cheiro verde + <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)
	1675,98	61,35	44,98	22,24	259,07	12,20	882,82	226,51	6,83	9,41	605,88	389,48	783,87	1,39

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