



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 / SEMANA  
ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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									
<b>LANCHE MATUTINO: 9h30</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h30</b> <b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>	Abacatada (abacate e leite) com biscoito maisena + <b>Melão</b>	Caldo de feijão e carne moída com pão	Arroz de João Gomes e abóbora (arroz, João Gomes e abóbora), isca de carne bovina acebolada e salada crua de tomate, acelga, manjerição e cebolinha + Suco de caju	Farofa Delícia (farinha branca, ovos, couve e cenoura) + <b>Laranja</b>	Arroz com pequi (arroz e pequi), frango cozido com vinagreira e salada crua de alface, beterraba ralada e cebolinha + Suco de acerola									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 553,46	PTN(g) 22,93	LIP(g) 14,59	SATU(g) 4,56	CHO(g) 84,42	FIBRAS 10,20	CA(mg) 182,28	MG(mg) 93,90	FE(mg) 3,26	ZN (mg) 3,67	VITA(gm) 54,99	VITC(mg) 270,54	NA(mg) 226,87	GORD.TRANS (mg) 0,34

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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									
<b>LANCHE MATUTINO: 9h30</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h30</b> <b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>	Vitamina de mamão e banana com biscoito Salgado	Galinhada com quiabo (arroz, frango e quiabo) e salada crua de alface, pepino e tomate + <b>Abacaxi</b>	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina), purê de abóbora e salada crua de pepino, cebola, tomate e cheiro verde + <b>Melancia</b>	Pão Cheio (pão, frango desfiado, tomate, alface e cenoura ralada) com suco de murici	Macarronada Sortida (macarrão, frango, abobrinha e berinjela) e salada crua de acelga e tomate + Suco de cajá									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 560,05	PTN(g) 23,87	LIP(g) 13,16	SATU(g) 5,01	CHO(g) 88,95	FIBRAS 6,56	CA(mg) 191,91	MG(mg) 80,28	FE(mg) 1,95	ZN (mg) 2,05	VITA(gm) 141,61	VITC(mg) 51,43	NA(mg) 315,65	GORD.TRANS (mg) 0,42

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” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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									
<b>LANCHE MATUTINO: 9h30</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h30</b> <b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>	Achocolatado com cuscuz de arroz e ovos mexidos com tomate e cebolinha + <b>Mamão</b>	Arroz de fava, <i>carne suína*</i> cozida com abóbora e salada crua de alface, pepino e tomate  <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i>	Arroz de legumes (arroz, vinagreira, maxixe e quiabo), peixe frito e vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) + <b>Banana</b>	Farofa Maravilha (farinha branca, banana, espinafre e carne bovina) com suco de abacaxi	Arroz à grega (arroz, frango desfiado, pimentão, vagem e abobrinha) e salada crua de repolho, rúcula e tomate + Suco de manga									
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)
	571,72	16,28	11,67	3,06	102,10	6,90	98,64	82,67	3,17	2,11	219,63	35,52	340,82	0,19

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” PROJOVEM SABERES DA TERRA / SEMANA - ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 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									
<b>LANCHE MATUTINO: 9h30</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h30</b> <b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>	Cuscuz de milho com carne bovina desfiada + Suco de maracujá	Arroz baião de três (arroz, feijão verde e ovos) e salada crua de acelga, cenoura ralada, tomate e cheiro verde + <b>Laranja</b>	Arroz branco, carne moída com chuchu e abóbora, feijão e salada crua de alface, pepino e manjericão + <b>Tangerina</b>	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe e batata doce) com pão	Arroz de couve (arroz e couve), carne bovina cozida com batata inglesa, farofa e salada crua de acelga, tomate e cebolinha + Suco de goiaba									
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)
	577,01	23,33	14,71	3,26	89,27	8,16	97,35	81,54	2,76	3,73	72,70	64,46	318,92	0,18

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