



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



CARDÁPIO B

QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

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

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



ATENÇÃO

1. Esse cardápio destina-se aos alunos Quilombolas na modalidade Alternância;
2. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
3. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
4. **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;
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria 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" QUILOMBOLA MODALIDADE ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

1ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e pão com ovo		Vitamina de banana e mamão com cuscuz de milho		Café com leite e beiju com manteiga		Café com leite e bolo de macaxeira		Vitamina de mamão e aveia com pão		Café com leite e cuscuz de arroz		Café com leite e farofa de banana e ovos	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Mingua de tapioca + Banana		Suco de caju com biscoito doce		Juçara com farinha amarela		iogurte de fruta		Farofa de ovos		Bananada com biscoito salgado		Caldo de feijão	
ALMOÇO 12h	Arroz de pequi, frango cozido e salada crua (alface, pepino, tomate e cebola) + Tangerina		Arroz branco, guisado de carne bovina, feijão com beterraba e salada de repolho e cheiro verde		Arroz de vagem, peixe cozido com caju e farofa de couve		Arroz branco, carne suína cozida com chuchu e abóbora e farofa de feijão e tomate		Arroz de couve, isca de carne bovina frita com cebola e pimentão, feijão com batata doce e salada de acelga e cebolinha		Arroz branco, mistão assado (carne bovina e frango em cubos), vinagrete (cheiro verde, pepino e tomate) e farofa		Arroz branco, peixe frito, bobó de João Gome e farofa de cenoura ralada + Melancia	
LANCHE DA TARDE 15h	Abacatada		Caldo de ovo		Mingau de fubá de milho		Suco de acerola com biscoito rosquinha		Canjica (milho verde, leite e coco)		Farofa de cuscuz de milho com carne moída		Vitamina da farinha do mesocarpo com mamão	
JANTAR 19h	Baião de 2 (arroz e feijão) com carne bovina ao molho e salada crua (alface e rúcula)		Arroz de frango com quiabo		Arroz Carreteiro (Arroz, carne bovina desfiada e cheiro verde) com salada crua (repolho e tomate)		Arroz branco, peixe frito e refogado de couve, João Gome e cenoura		Arroz branco, mexido de sardinha, ovo e repolho e farinha branca		Arroz branco, peito de frango assado e legumes refogados (berinjela e couve)		Caldo de frango com legumes (repolho, cenoura e abobrinha)	
CEIA 21h	Leite		Banana		Mamão		Leite		Tangerina		Banana		Mamão	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	2022,98	97,35	63,07	33,74	252,95	18,66	1006,19	261,59	8,44	13,24	263,15	225,48	1129,48	0,97

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria 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" QUILOMBOLA MODALIDADE ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

2ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e cuscuta de milho		Abacatada com pão e ovo		Café com leite e beiju com carne moída		Café com leite e bolo de puba (farinha de puba, açúcar, manteiga, ovo e leite)		Vitamina de banana e laranja com pão		Café com leite e beiju com manteiga		Café com leite e farofa de cuscuta de milho e ovo (fubá de milho, ovo, cebolinha e tomate)	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Mingau de milho verde		Juçara		Caldo de frango com macaxeira)		Arroz doce com canela		Mix de frutas (banana, melancia e melão)		Suco de cajá com biscoito de coco		Batata doce cozida	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, carne bovina cozida, macarrão e salada crua (repolho e cebolinha)		Arroz branco, ensopado de carne suína com João Gomes, farinha branca e salada crua (repolho e abacaxi)		Arroz branco, frango a passarinho, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino)		Arroz branco, isca de carne ao molho com chuchu e salada crua (acelga e tomate)		Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada crua (cenoura ralada, pepino e tomate)		Arroz branco, isca de carne bovina, bobó de vinagreira e quiabo e salada crua (alface, espinafre e tomate)		Arroz branco, carne bovina assado de panela, feijão com espinafre e legumes refogados (berinjela, tomate e cebolinha)	
LANCHE DA TARDE 15h	Suco de acerola com biscoito doce		Mingau de farinha de mesocarpo		Suco de caju com pão		Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite)		Caldo de feijão com couve		Farofa de legumes e ovos (abobrinha, cenoura e ovo)		Bananada	
JANTAR 19h	Arroz de frango em cubos com pequi		Arroz baião de 2 com ovos mexidos + Banana		Macarronada com carne moída e ovos		Arroz combinado de sabores (arroz, carne em cubos, ovo e cenoura)		Galinhada com quiabo e salada crua (acelga e cebolinha)		Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, quiabo e couve)		Arroz branco, bife de carne bovina frita e legumes refogados (maxixe, inhame e cenoura)	
CEIA 21h	Maçã		Manga		Banana		Mamão		Macaxeira cozida		Melão		Leite	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	1957,57	96,34	54,88	19,99	268,61	18,17	675,00	260,00	9,09	13,36	186,97	229,44	1027,72	0,79

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria 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" QUILOMBOLA MODALIDADE ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

3ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite com biscoito salgado + Mamão		Café com leite e farofa de cuscuta de milho com carne desfiada		Vitamina de mamão com laranja com biscoito salgado		Café com leite e beiju com ovos mexidos		Café com leite e bolo de tapioca		Café com leite e cuscuta de arroz com coco ralado		Abacatada com pão e manteiga	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Mingau de tapioca		Vitamina de banana e farinha de mesocarpo		Caldo carne bovina e abóbora		Suco de cajá com biscoito rosquinha		Macaxeira cozida		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Suco de murici com biscoito salgado	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, frango ao molho, macarrão e salada crua (repolho e cenoura ralada)		Arroz de vinagreira, peixe frito, bobó de vinagreira e salada crua (acelga e beterraba)		Arroz branco, carne suína cozida com macaxeira e salada crua (alface e tomate)		Arroz de abóbora, isca de frango, feijão com espinafre e salada crua (repolho e manjericão)		Arroz branco, torta de sardinha e repolho, feijão com couve e salada crua (alface, rúcula e pepino)		Arroz branco, carne cozida bovina com legumes (quiabo, abóbora e vinagreira) e pirão		Arroz branco, peixe escabeche, farofa e salada crua (alface, tomate e cebola)	
LANCHE DA TARDE 15h	Vitamina de banana e mamão		Achocolatado com batata doce cozida		Canjica (milho verde, leite e coco)		Mingau de fubá de milho com canela		Vitamina de cajá com biscoito rosquinha		Caldo de frango com inhame		Jaca	
JANTAR 19h	Sopa de macarrão, carne bovina e legumes (abobrinha, inhame e cenoura)		Macarronada de frango desfiado e cenoura ralada		Arroz de feijão verde, frango frito e refogado de couve, João Gomes e cenoura		Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina em cubos) + Banana		Arroz de couve, carne moída com legumes (cenoura, berinjela e chuchu)		Arroz delicioso (Frango desfiado, fava, pimentão e cebola)		Arroz branco, peixe frito e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	
CEIA 21h	Banana		Melão		Laranja		Leite		Mamão		Maçã		Batata doce cozida	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	1938,96	5,56	5,44	3,26	37,73	3,16	194,35	26,0	2,93	0,62	72,21	20,9	69,07	0,19

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria 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" QUILOMBOLA MODALIDADE ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

4ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite) com pão e manteiga		Café com leite com beiju		Café com leite com cuscuz de milho e ovos frito		Café com leite e biscoito água e sal + Mamão		Café com leite e bolo de macaxeira		Café com leite e biscoito rosquinha + Mamão		Café com leite e farofa de ovos	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Caldo de feijão com cheiro verde		Batata doce cozida		Vitamina de goiaba com biscoito doce		Juçara		Suco de goiaba com cuscuz de milho		Mingau de tapioca		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, bife de carne bovina frita, feijão com abóbora e salada crua (pepino, cebola, tomate e cebolinha)		Arroz branco, carne suína cozida com abóbora, farofa e salada crua (alface e pepino)		Arroz branco, frango cozido com quiabo, macarrão com manjerição e salada de feijão, tomate, cebola e cebolinha		Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão e salada crua (repolho e cenoura)		Arroz branco, carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira) e salada crua (alface e tomate)		Arroz de pequi, frango ao molho e legumes refogados (berinjela e couve)		Arroz branco, carne suína frita, feijão com espinafre e salada crua (repolho e abacaxi)	
LANCHE DA TARDE 15h	Juçara		Caldo de cenoura, batata inglesa e couve		Suco de graviola com biscoito de coco		Vitamina de mamão com aveia		Farofa de ovos e cebolinha		Suco de caju com bolo de massa d'água		Mingau de milho branco	
JANTAR 19h	Galinhada + Banana		Arroz de vinagreira com frango a passarinho		Arroz branco com carne suína cozida com quiabo		Arroz de cenoura com ovos mexidos e vinagrete (cheiro verde, pepino e tomate)		Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, quiabo e couve)		Arroz baião de 2 com peito de frango frito		Macarrão com carne moída e cenoura ralada	
CEIA 21h	Leite		Laranja		Maçã		Macaxeira cozida		Leite		Banana		Melão	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	1983,50	110,55	64,14	21,00	238,95	19,73	531,14	284,26	8,10	10,99	209,00	134,32	1058,38	1,09

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

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

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