



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



## CARDÁPIO B

QUILOMBOLA REGULAR 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 Regular;
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:



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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									
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Mingau de tapioca + <b>Banana</b>	Arroz branco, caldeirão de carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira) + <b>Suco de acerola</b>	Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, maxixe, chuchu e couve) + <b>Tangerina</b>	Farofa de feijão verde, ovos, cenoura, pimentão e cebolinha + <b>Suco de murici</b>	Macarronada com carne bovina moída e cenoura ralada									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 633,14	PTN(g) 13,94	LIP(g) 2,84	SATU(g) 107,68	CHO(g) 9,27	FIBRAS 115,49	CA(mg) 75,82	MG(mg) 2,11	FE(mg) 2,88	ZN (mg) 16,24	VITA(gm) 338,55	VITC(mg) 258,06	NA(mg) 0,10	GORD.TRANS (mg) 0,00

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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									
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite e cuscuz de arroz com coco ralado	Arroz quilombo (pique, frango, abóbora e cheiro verde) + <b>Melancia</b>	Caldo de macaxeira e carne bovina moída	Arroz de fava, ensopado de carne suína com João Gomes e salsa e salada crua (alface e pepino) + <b>Laranja</b>	Galinhada com abóbora (arroz, frango e abóbora) + <b>Suco de goiaba</b>									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 625,56	PTN(g) 22,44	LIP(g) 6,82	SATU(g) 77,02	CHO(g) 8,49	FIBRAS 127,37	CA(mg) 158,36	MG(mg) 4,26	FE(mg) 5,14	ZN (mg) 43,70	VITA(gm) 66,61	VITC(mg) 150,66	NA(mg) 0,17	GORD.TRANS (mg) 0,00

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 DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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									
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de abacate com biscoito água e sal + <b>Melão</b>	Farofa de cuscuz de milho, ovo, tomate e cheiro verde + <b>Suco de caju</b>	Arroz branco, isca de frango frita, feijão com couve e salada crua (repolho e tomate)	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (abóbora, maxixe, cenoura, quiabo e vinagreira)	Arroz cumba (arroz, frango, milho, maxixe, repolho, cebolinha e tomate) + <b>Melancia</b>									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 641,13	PTN(g) 21,61	LIP(g) 6,10	SATU(g) 82,14	CHO(g) 5,78	FIBRAS 144,08	CA(mg) 78,53	MG(mg) 2,58	FE(mg) 3,96	ZN (mg) 63,37	VITA(gm) 105,70	VITC(mg) 209,22	NA(mg) 0,29	GORD.TRANS (mg) 0,00

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “B” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (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									
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de frango com abóbora e cebolinha	Arroz branco, peixe frito e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Farofa d'água (farinha amarela, carne bovina em cubos e couve) + <b>Melão</b>	<b>Mix de frutas (Banana, manga e melão)</b>	Arroz de vinagreira, feijoada nutritiva (feijão, carne bovina em cubos e repolho) + <b>Laranja</b>									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 625,94	PTN(g) 21,24	LIP(g) 6,26	SATU(g) 68,63	CHO(g) 6,80	FIBRAS 400,43	CA(mg) 114,34	MG(mg) 3,24	FE(mg) 4,65	ZN (mg) 72,57	VITA(gm) 40,99	VITC(mg) 396,31	NA(mg) 0,26	GORD.TRANS (mg) 0,00

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