



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



CARDÁPIO C

ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) (19 A 30 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^a 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^ª 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 “C” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 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: 19h	Galinhada com legumes (arroz, frango, couve, cenoura e cheiro verde) + Laranja			Suco de acerola com batata doce cozida			Farofa de banana e legumes (carne bovina desfiada, cebolinha, espinafre, repolho roxo) com suco de goiaba			Escondidinho Divino (sardinha, macarrão, manjeriço e cheiro- verde) + Abacaxi			Arroz da horta (arroz, frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha e cebolinha) + Melancia	
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)
	479,04	16,25	8,39	1,88	84,27	6,49	161,15	68,19	2,05	1,98	63,14	400,39	267,17	0,06

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “C” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 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: 19h	Caldinho Nutritivo (carne moída, couve, repolho, farinha branca e cebolinha) + Abacaxi			Arroz Colorido e Nutritivo (arroz, sobrecoxa de frango, milho verde, açafrão e cebolinha) + Mamão			Arroz branco, filé de peixe ao molho de legumes (repolho, cheiro-verde e tomate) + Banana			Mingau de tapioca com coco com biscoito salgado			Arroz branco e feijoada de legumes com carne suína (carne suína, vinagreira, couve, abóbora, cenoura, chuchu e repolho) + Suco de maracujá	
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)
	485,56	18,47	9,56	4,15	82,37	5,87	170,88	77,77	2,24	3,04	25,75	50,60	164,35	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 DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “C” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 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: 19h	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo + Mamão			Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, cenoura e cheiro verde) com suco de caju			Farofa de couve, banana e carne bovina desfiada + Maçã			Risoto de sardinha (arroz, sardinha, cebolinha, milho verde e cenoura ralada) com suco de manga			Ensopadinho de carne (carne moída, maxixe e quiabo) com cuscuz de arroz + Laranja
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)
	499,79	18,08	12,61	4,74	77,82	3,97	121,30	45,53	6,43	5,49	53,98	95,77	316,44	0,17

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “C” - ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 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: 19h	Baião Misto (arroz, feijão verde, ovo, rúcula e pimentão) e farofa com suco de acerola			Escondidinho de Carne Moída (macarrão, carne moída e espinafre), salada crua de repolho e cebola refogados e tomate fatiado + Melão			Mix de frutas (Mamão, laranja e banana) com aveia			Arroz branco, peixe cozido e pirão com suco de abacaxi			Trapeiro de carne moída (feijão, carne bovina em cubos, farinha branca, pimentão e coentro) + Banana
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)
	487,35	18,64	9,57	3,35	84,38	5,75	232,33	89,28	2,88	2,93	57,30	215,31	304,73	0,16

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