



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



CARDÁPIO C

ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 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^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 FUNDAMENTAL SÉRIES FUNDAMENTAIS (11 A 15 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, manjerição 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) |
| | 490,53 | 16,11 | 8,30 | 1,86 | 83,65 | 6,46 | 160,69 | 67,75 | 2,04 | 1,96 | 63,11 | 400,28 | 266,47 | 0,06 |

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO “C” - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FUNDAMENTAIS (11 A 15 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 FUNDAMENTAL SÉRIES FUNDAMENTAIS (11 A 15 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 | | | Enspadinho 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 FUNDAMENTAL SÉRIES FUNDAMENTAIS (11 A 15 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 | | | Tropeiro 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 | 18,18 | 9,33 | 3,31 | 83,97 | 5,81 | 233,15 | 87,93 | 2,82 | 2,85 | 57,06 | 214,79 | 306,12 | 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