



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



**ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO**



## **CARDÁPIO C**

**ENSINO MÉDIO REGULAR (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. Este cardápio destina-se aos alunos do AEE correspondente ao Cardápio C da Modalidade Regular do Ensino Médio;
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;

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 "C" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 a 18 anos) DE 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 DA MANHÃ 9h30</b>		Galinhada com legumes (arroz, frango, couve, cenoura e cheiro verde) + <b>Laranja</b>			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, manjericão e cheiro-verde) + <b>Abacaxi</b>		Arroz da horta (arroz, frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha e cebolinha) + <b>Melancia</b>		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)	
	556,17	18,80	9,77	2,20	97,74	7,60	180,98	77,90	2,35	2,31	74,24	463,91	310,39	0,07	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "C" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 a 18 anos) DE 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 DA MANHÃ 9h30</b>		Caldinho Nutritivo (carne moída, couve, repolho, farinha branca e cebolinha) + <b>Abacaxi</b>			Arroz Colorido e Nutritivo (arroz, sobrecoxa de frango, milho verde, açafrão e cebolinha) + <b>Mamão</b>			Arroz branco, filé de peixe ao molho de legumes (repolho, cheiro-verde e tomate) + <b>Banana</b>			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)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)	
	559,22	21,58	11,27	5,00	93,92	6,86	204,74	90,33	2,60	3,51	31,74	56,82	184,03	0,21	

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 "C" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 a 18 anos) DE 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 DA MANHÃ 9h30</b>		Café com leite e cuscuz de arroz com ovo + <b>Mamão</b>		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 + <b>Maçã</b>			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 + <b>Laranja</b>		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	576,53	21,98	14,69	5,54	88,23	4,48	152,29	54,07	6,81	6,45	66,45	99,55	367,73	0,21

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO "C" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 a 18 anos) DE 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 DA MANHÃ 9h30</b>		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 + <b>Melão</b>			<b>Mix de frutas</b> (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) + <b>Banana</b>		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	562,92	21,44	10,88	3,85	96,13	6,77	278,10	101,82	3,25	3,34	65,71	221,44	373,65	0,18

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