



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



# CARDÁPIO D

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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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 “D” - 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	Farofa de sardinha, cebola e couve com suco de acerola			Mingau de tapioca com coco e canela + <b>Maçã</b>			Risoto Diferente (arroz + carne bovina em cubos pequenos) com suco de abacaxi			Arroz com frango (arroz + frango) + <b>Laranja</b>			Caldo de feijão, carne bovina moída, cebolinha e espinafre com pão	
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)
	488,56	16,53	10,70	2,98	82,62	6,97	178,09	72,90	3,10	2,28	27,11	198,58	257,68	0,19

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “D” - 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	Mexido de cuscuz de milho, ovo e cebolinha com suco de manga			Mix de frutas com aveia (Banana, melancia, mamão e aveia)			Arroz branco, peixe frito e farofa de cenoura + <b>Tangerina</b>			Farofa de banana com carne bovina moída + <b>Banana</b>			Sopa colorida (frango, macarrão, vinagreira, espinafre e abóbora)	
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)
	486,43	21,57	11,10	2,81	77,83	6,23	181,15	98,67	2,40	2,44	21,78	57,67	119,27	0,09

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 “D” - 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	Caldo de carne moída, couve, espinafre e cenoura com pão			Café com leite e macaxeira cozida + <b>Mamão</b>			Arroz branco, mexido de sardinha com cebola, salada crua de pepino e tomate + <b>Melancia</b>			Arroz com cenoura (arroz + cenoura), bife delícia (carne bovina, quiabo e maxixe) com suco de goiaba			Risoto de ovo (arroz + ovo) com suco de murici
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)
	480,54	19,86	13,72	3,97	71,05	7,00	195,65	78,60	2,26	4,05	66,83	72,00	237,63	0,20

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO “D” - 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	Macarrão Nutritivo (macarrão, carne moída, espinafre, cheiro verde e manjeriço) com suco de caju			Farofa de carne suína com cebolinha e couve + <b>Laranja</b>			Vitamina de mamão e laranja com batata doce cozida			Arroz com couve (arroz + couve), peixe ao molho de tomate e cebola + <b>Banana</b>			Caldo de ovos, couve e cebolinha com pão
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)
	482,76	20,33	13,18	4,05	71,37	4,95	317,03	73,65	1,89	2,00	94,29	91,70	248,02	0,18

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