



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



CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I

MODALIDADE INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

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



ATENÇÃO

1. A hora descrita no cardápio é apenas uma previsão, porém é necessário colocar 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 alguma patologia (Alérgico à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doenças Celíacas, Intolerância a Lactose, Hipertensão e Fenilcetonúria) o gestor deverá cumprir o cardápio específico para este aluno, e este deverá apresentar comprovando-a.
- 4. QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

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



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I / MODALIDADE INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (19 a 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

SEMANA 1	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		
	LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Suco de acerola com biscoito salgado + Banana			Mingau de milho branco			Salada de frutas (banana, mamão e laranja)		Vitamina de banana e maçã com biscoito salgado			Caldo de ovos	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (maxixe, quiabo, cenoura e vinagreira) e salada de alface e pepino			Arroz de macarrão, frango cozido, farofa e salada de repolho e cheiro verde			Arroz baião de 2, peixe frito, purê de batata inglesa e vinagrete (cheiro verde, tomate, cebola e pepino) + Laranja		Arroz branco, guisado de carne suína, feijão com abóbora e salada de alface e beterraba ralada			Arroz branco, isca de frango acebolado, feijão e salada de acelga e cebolinha		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Leite batido com achocolatado com manuê			Caldo de macaxeira e carne moída			Suco de goiaba com biscoito rosquinha + Melancia		Mingau de tapioca			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1641,39	66,56	63,78	20,74	188,69	13,96	672,97	211,01	5,99	7,46	329,15	236,90	1017,47	0,97
Adequação %	103%	128%	159%	*	73%	63%	96%	84%	66%	110%	59%	388%	73%	*

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I / MODALIDADE INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (19 a 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 2	2ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS			3ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS			4ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS		5ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS			6ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS		
	LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Abacatada com biscoito salgado			Iogurte de fruta com pão			Suco de caju com biscoito doce		Farofa de ovo e banana com suco de cajá			Salada de frutas (Banana, maçã e laranja)	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, assado de panela, feijão e refogado de repolho, cenoura e cebolinha			Arroz baião de 2, bisteca suína frita, purê de abóbora e salada de alface e tomate + Melancia			Arroz branco, estrogonofe de frango, farofa e salada de acelga e beterraba ralada		Arroz de vinagreira, peixe escabeche, feijão e salada de alface e cenoura ralada			Arroz branco, feijoada de carne bovina, couve refogado e farofa + Laranja		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Café com leite e cuscuz de milho			Salada de frutas (Banana, maçã e laranja)			Caldo de carne		Vitamina de maracujá com biscoito de maisena			Suco de abacaxi com biscoito Maria		
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1616,12	71,33	51,83	18,45	221,68	18,64	630,92	247,68	7,23	9,52	253,81	83,59	983,89	1,22
Adequação %	101%	137%	130%	*	85%	84%	90%	99%	79%	140%	45%	137%	70%	*

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I / MODALIDADE INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (19 a 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 3	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		
	LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado			Caldo de frango			Suco de goiaba com biscoito rosquinha		Mingau de tapioca + Banana			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)	
ALMOÇO 12h*	Arroz de legumes (cenoura, maxixe e couve), peito de frango a milanesa, feijão e salada de alface e pepino			Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, feijão, farofa e salada de acelga e tomate			Arroz branco, carne bovina cozida com macaxeira, maxixe e quiabo e salada de feijão, tomate e cheiro verde		Arroz branco, torta de sardinha e repolho e feijão com maxixe + Melancia			Arroz branco, carne suína assada com batata inglesa, feijão e legumes refogados (chuchu e abobrinha)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de acerola com biscoito de coco			Mingau de milho branco			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Vitamina de banana e maçã com biscoito salgado			Caldo de ovos		
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1631,29	62,93	58,71	17,24	217,14	20,02	585,64	260,42	8,51	7,42	155,22	293,55	1187,45	0,90
Adequação %	102%	121%	147%	*	84%	91%	84%	104%	93%	109%	28%	481%	85%	*

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I / MODALIDADE INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (19 a 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 4	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Café com leite e batata doce			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Caldo de carne			Vitamina de maracujá com biscoito de maisena			Suco de abacaxi com biscoito Maria		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango frito e pimentão em rodela, feijão com maxixe e quiabo, farofa e salada de repolho e cheiro verde			Arroz Maria Isabel, purê misto (batata inglesa e abóbora) e vinagrete (cheiro verde, tomate, cebola e pepino)			Galinhada, creme de milho e salada de alface e cenoura ralada + Suco de acerola			Arroz baião de 2, peixe frito, bobó de vinagreira e quiabo e salada de acelga e beterraba ralada			Arroz branco, feijoada de carne bovina e farofa de couve + Laranja		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Abacatada com biscoito salgado			iogurte de fruta com pão			Suco de caju com biscoito doce			Farofa de ovo e cebolinha com suco de cajá			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)	
	1621,80	70,85	54,47	17,75	217,15	19,05	808,65	255,87	7,48	9,34	319,64	345,62	1100,28	1,32	
Adequação %	101%	136%	136%	*	84%	86%	116%	102%	82%	137%	57%	567%	79%	*	

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



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



|

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