



CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)

**PREPARAÇÕES AOS ALUNOS DO PARCIAL DOS TURNOS MATUTINO E VESPERTINO QUE ESTUDAM EM CENTROS
EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL -**

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

Elaborado pelas Nutricionistas:

ATENÇÃO

1. Esse cardápio destina-se aos alunos da modalidade Parcial dos turnos matutino e vespertino que estudam nos Centros Educa Mais no Período Integral;
2. Ressalta-se que as preparações abaixo são as mesmas que se encontram no Cardápio I do Centro Educa Mais do Período Integral com Parcial;
3. **Por exigências do FNDE** se faz necessário desmembrar o cardápio planejado aos alunos do Parcial que estudam em Centros, objetivando a clareza ao quantitativo de refeições servidas e comprovar o fornecimento das necessidades nutricionais diárias nas duas situações (INTEGRAL E PARCIAL);
4. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
5. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe;
6. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
7. **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:

1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020															
1ª SEMANA		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 tipo maria + Melão			Arroz baião de 3 (arroz, frango e feijão) com salada crua (acelga e rúcula)			Farofa de feijão verde com carne em cubos+ Suco de cajá			Arroz branco com feijão e abóbora e ovos mexidos com cebolinha+ Tangerina		Macarronada colorida (Macarrão, abobrinha carne moída e cenoura ralada) + Banana		
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)	
	436,70	14,78	10,83	2,75	70,43	5,27	55,71	64,92	2,63	2,62	12,35	128,32	341,57	0,38	
Adequação %	100%	100%	101%	*	102%	100%	100%	102%	100%	100%	105%	110%	110%	*	

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020															
1ª SEMANA		2ª FEIRA ____ / ____ DIA / MÊS			3ª FEIRA ____ / ____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____ / ____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____ / ____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____ / ____ DIA / MÊS		
LANCHE DA TARDE 15h30		Farofa de ovos mexidos com cebolinha + melancia			Suco de caju com biscoito salgado + banana			Macarronada simples (macarrão, carne moída)			Vitamina de goiaba com pão + laranja		Sopa de frango, feijão, batata inglesa, cenoura e chuchu)		
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)	
	435,40	15,71	12,56	3,24	66,91	5,66	102,82	63,75	1,90	1,72	49,44	74,68	455,56	0,33	
Adequação %	100%	106%	105%	*	105%	103%	100%	101%	100%	100%	105%	102%	104%	*	

Elaborado pelas Nutricionistas:

2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020															
2ª SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Mingau de tapioca com coco + Banana			Caldo de feijão e couve com pão			Arroz nutritivo (carne bovina, quiabo, vagem e repolho) com suco de graviola			Salada de frutas (Banana, melancia, mamão e laranja)		Arroz de frango misturado (frango, feijão e maxixe) com salada crua (alface e pepino) + Laranja		
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)	
	437,15	13,10	7,87	3,04	81,30	6,88	167,20	85,35	2,22	1,93	46,28	73,02	209,64	0,15	
Adequação %	100%	100%	101%	*	102%	100%	100%	102%	100%	100%	105%	110%	100%	*	

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020															
2ª SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA TARDE 15h30		Suco de acerola com biscoito rosquinha + tangerina			Arroz Maria Isabel			Caldinho fortalecedor (frango, couve, espinafre e batata inglesa)			Farofa de cebola com carne em cubos e cebolinha + melancia		Mingau de tapioca com coco + banana		
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)	
	435,87	15,13	9,50	3,09	73,21	4,06	187,50	57,68	1,52	1,89	31,68	242,25	475,70	0,26	
Adequação %	100%	101%	100%	*	104%	100%	100%	100%	102%	105%	100%	100%	109%	*	

Elaborado pelas Nutricionistas:

3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020															
3ª SEMANA		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 maracujá com biscoito doce + Melão		Arroz carreteiro (carne desfiada, feijão e João Gomes) com suco de caju			Sopa de arroz com frango, abóbora e vinagreira+ Abacaxi			Farofa rica (couve, lentilha e carne em cubos) + Suco de cupuaçu		Arroz à grega com frango (arroz, berinjela, vagem, cenoura e frango) + Banana			
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)	
	436,09	15,43	8,03	2,40	76,20	4,87	90,08	63,35	2,45	2,70	16,11	24,88	245,67	0,27	
Adequação %		100%	103%	104%	*	108%	100%	100%	101%	117%	150%	100%	107%	101%	*

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020														
3ª SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA TARDE 15h30		Suco de abacaxi com pão e manteiga + Maça		Caldo de feijão com cheiro verde + torrada			Farofa rápida (farinha, feijão verde, frango desfiado e cenoura ralada) + melancia			Salada de frutas (Banana, melancia, mamão e laranja)		Mingau de tapioca com coco com biscoito salgado		
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)
	436,14	12,47	12,08	4,38	71,68	4,63	239,00	62,63	2,46	1,32	155,67	42,73	1120,49	0,48
Adequação %		100%	100%	101%	*	101%	100%	100%	107%	100%	101%	100%	100%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020														
4º SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Mingau de aveia + Banana		Arroz de cebolinha, feijão, carne refogada + Melão			Caldo de ovos com macaxeira e cheiro verde + torrada <i>*A torrada poderá ser substituída por pão</i>			Sopa de macarrão, feijão, frango e legumes (chuchu, inhame, beterraba e abóbora)		Arroz de couve com feijoada de carne e legumes (Batata inglesa, cenoura e maxixe) + Laranja		
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)
	436,90	15,64	11,67	2,93	68,28	7,43	110,45	85,80	2,92	2,31	26,35	19,23	300,47	0,10
Adequação %	100%	105%	107%	*	100%	102%	102%	106%	109%	108%	100%	100%	105%	*

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS PARCIAL NO INTEGRAL (11 a 15 anos) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020														
4º SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA TARDE 15h30		Leite batido com achocolatado com cuscuz de milho		Farofa maravilha (ovo, feijão verde, couve e cenoura) + Melancia			Macarrão verde (macarrão, carne moída, molho de espinafre)			Arroz misturado (arroz, feijão, sardinha e repolho) + melão		Vitamina de maracujá com biscoito rosquinha + Laranja		
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)
	436,54	12,57	12,11	3,94	70,14	3,82	160,93	57,41	1,61	2,10	81,03	23,13	333,44	0,34
Adequação %	100%	100%	101%	*	100%	100%	102%	101%	107%	106%	108%	103%	103%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



Elaborado pelas Nutricionistas:

CRN6: 12525

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 8649

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6:10237

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 20571

Maria do Socorro M. Jansen (QT)