



CARDÁPIO I

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

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

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 MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Farofa de feijão e carne em cubos com suco de caju			Mingau de aveia + Banana			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Baião de 3 (Arroz, feijão e ovo)		Macarronada com frango e ervilha + 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)	
	527,79	21,21	13,22	5,48	82,70	6,45	276,40	98,57	2,80	2,68	108,10	81,40	227,90	0,28	
Adequação %	106%	136%	106%	*	102%	101%	106%	128%	108%	134%	68%	581%	57%	*	

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Arroz colorido (Carne moída, quiabo e couve) com salada de repolho em tiras e tomate + Melancia			Arroz de frango e cenoura + Banana			Leite batido com achocolatado com manuê			Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, maxixe e abóbora)		Suco de abacaxi com biscoito Maria + Maçã		
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)	
	509,75	22,85	15,75	5,93	71,69	5,69	204,91	85,96	2,95	3,82	115,61	25,66	223,10	0,45	
Adequação %	102%	146%	126%	*	88%	89%	79%	112%	113%	191%	72%	183%	56%	*	

Elaborado pelas Nutricionistas:

2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Baião de 2 com ovos mexidos + Melancia			Mingau de milho branco			Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, inhame e vinagreira)			Suco de caju com pão e carne moída + Banana		Arroz Maria Isabel com salada de 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)	
	524,34	17,22	19,02	9,35	73,89	5,94	100,89	66,34	1,99	2,73	52,34	67,08	407,31	0,20	
Adequação %	105%	110%	152%	*	91%	93%	39%	86%	77%	137%	33%	479%	102%	*	

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Caldo de feijão e carne com pão			Arroz reforçado (Frango em cubos, feijão e abóbora) com salada de alface e cebolinha			Salada de fruta (Banana, mamão e laranja)			Iogurte de fruta + Maçã		Macarronada com sardinha + Melancia		
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)	
	526,80	21,73	13,40	5,16	82,95	9,76	343,47	100,37	3,02	2,87	70,98	31,88	345,01	0,29	
Adequação %	105%	139%	107%	*	102%	152%	132%	130%	116%	144%	44%	228%	86%	*	

Elaborado pelas Nutricionistas:

3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO 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 rosquinha + Banana		Farofa deliciosa (farinha, ovos, cenoura e cebola) + Melancia			Arroz Maravilha (Arroz, carne em cubos e feijão) com salada de alface e beterraba ralada			Suco de caju com biscoito Maisena + Mação		Salada de frutas (Banana, mamão e 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)
	512,82	14,78	13,27	5,23	86,82	5,85	248,28	76,50	2,07	2,15	82,66	113,76	254,19	0,52
Adequação %	103%	95%	106%	*	107%	91%	95%	99%	80%	107%	52%	813%	64%	*

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Risoto de frango com legumes (cenoura, abobrinha e João gomes) + Melancia		Vitamina de banana e mamão com biscoito cream cracker			Suco de graviola com biscoito de coco + Banana			Sopa de carne, feijão e legumes (inhame, abóbora, quiabo e vinagreira)		Arroz com frango em isca com salada de repolho em tiras e cenoura ralada + Melão		
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)
	510,12	27,34	16,51	5,60	65,55	6,25	185,39	76,11	2,73	5,01	48,75	128,95	386,28	0,41
Adequação %	102%	175%	132%	*	81%	98%	71%	99%	105%	250%	30%	921%	97%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
4ª 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		Baião de 2 com isca de frango e salada crua (alface e pepino) + Melancia		Suco de maracujá com pão e ovo + Banana			Sopa de carne, feijão e legumes (abóbora, quiabo e couve)			Mingau de milho branco		Arroz de sardinha com salada de acelga e tomate + 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)
	535,71	16,94	14,25	7,28	86,81	6,26	110,83	73,52	2,13	1,89	79,11	24,68	423,10	0,21
Adequação %	107%	109%	114%	*	107%	98%	43%	95%	82%	94%	49%	176%	106%	*

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
4ª 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 colorida (Farinha, carne moída e couve) + Laranja		Arroz de lentilha com frango cozido e lentilha			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Suco de caju com biscoito Maria + Banana		Caldo de abóbora com carne		
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)
	510,12	27,34	16,51	5,60	65,55	6,25	185,39	76,11	2,73	5,01	48,75	128,95	386,28	0,41
Adequação %	102%	175%	132%	*	81%	98%	71%	99%	105%	250%	30%	921%	97%	*

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)