



CARDÁPIO I

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos)
DE 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 cajá com cuscuz de milho e manteiga			Vitamina de maracujá (leite e polpa de maracujá) com biscoito maisena			Caldo de ovos			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Suco de uva com farofa de ovos	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, isca de carne bovina ao molho com batata inglesa e chuchu e salada crua (alface + tomate)			Arroz de couve, peixe frito, feijão e salada crua (acelga + beterraba ralada) + Laranja			Arroz de macarrão, <u>carne suína acebolada*</u> e legumes refogados (abóbora + chuchu) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, sobrecoxa assada, feijão com legumes (cenoura e maxixe) e farofa			Arroz Maria Isabel, purê de abóbora, salada crua (pepino, cebola, tomate e cebolinha) + Melancia	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Mingau de milho branco			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Leite batido com achocolatado com batata doce			Abacatada com pão			Iogurte de fruta com biscoito salgado	
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)
	1755,8	70,40	63,29	27,41	231,6	16,05	767,5	230,80	6,52	8,52	431,7	77,97	1287	1,28
Adequação %	103%	141%	149%	*	84%	72%	84%	85%	72%	122%	77%	159%	92%	*

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
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.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos)
DE 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*	Mingau de aveia + Banana			Vitamina de acerola (leite e polpa de acerola) com biscoito salgado			Iogurte de fruta com pão			Salada de frutas (Banana, melão e laranja)			Caldo de feijão		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, isca de frango com pimentão e cebola, feijão, salada crua (acelga e cebolinha) + Melão			Arroz de legumes (cenoura, maxixe, quiabo e vinagreira), <u>torta de carne moída*</u> , feijão e salada crua (beterraba ralada e tomate)			Arroz baião de 2, peixe escabeche, farofa de couve e salada crua (alface e beterraba ralada) + Laranja			Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (vinagreira, maxixe, quiabo e cenoura) e pirão			Arroz branco, bisteca suína frita, feijão com João Gome e salada crua (alface, rúcula e pepino) + Mamão *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Iogurte com biscoito salgado			Suco de goiaba com bolo			Mingau de tapioca + Banana			Suco de graviola com manê			Vitamina de banana e mamão com biscoito rosquinha		
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)	
	1972,6	78,59	58,15	25,71	290,81	28,75	786,1	328,62	9,71	10,1	306,16	307,39	1536	1,46	
Adequação %	116%	157%	137%	*	105%	128%	86%	121%	107%	144%	55%	627%	110%	*	

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
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.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos)
DE 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*	Caldo de carne		Abacatada com biscoito salgado		Vitamina de cajá (leite e polpa de cajá) com biscoito doce		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Mingau de arroz doce com canela					
ALMOÇO 12h*	Arroz de vinagreira, <u>carne suína*</u> assada, feijão e legumes refogados (maxixe, inhame e cenoura) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.		Arroz branco, isca de frango empada, creme de milho e salada crua (repolho e cebolinha) + Melancia		Arroz baião de 2, peixe frito, farofa e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)		Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e chuchu), feijão e salada crua (acelga e cheiro verde)		Arroz de macarrão, frango cozido, farofa e salada crua (alface, pepino e tomate)					
LANCHE DA TARDE 15h30*	Vitamina de banana e mamão com pão		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Mingau de milho branco		Caldo de ovos		Suco de manga com farofa colorida (farinha, ovo, cenoura ralada e cebolinha)					
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)
	1739,5	76,69	59,04	24,52	229,8	19,39	672,5	242,13	9,22	9,92	402,3	74,33	1417	1,10
Adequação %	102%	153%	139%	*	83%	87%	74%	89%	101%	142%	72%	152%	101%	*

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
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.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos)
DE 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*	Iogurte de fruta com biscoito salgado			Bananada com pão			Mingau de tapioca com coco ralado			Salada de frutas (Banana, maçã e laranja)			Suco de cupuaçu com manué		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango a passarinho, feijão e salada crua (cenoura ralada, pepino e tomate)			Arroz branco, peixe escabeche com batata inglesa e cenoura em pequenos cubos e farofa de cenoura + Abacaxi			Arroz de abobora, assado de panela e salada crua (repolho em tiras e cebolinha)			Arroz de macarrão, bisteca suína* frita e feijão com maxixe *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, torta de frango e cenoura*, purê de misto (batata inglesa e abobora) e salada crua (alface + tomate) *Poderá ser substituído por outra preparação como frango ou carne bovina ou peixe.		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Mingau de aveia + Banana			Caldo de feijão			Vitamina de mamão com biscoito salgado			Suco de bacuri com bolo			Iogurte de fruta com biscoito salgado		
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)	
	1861,0	75,73	58,21	25,16	264,6	23,05	762,6	279,24	8,45	8,70	327,6	68,50	1378	1,53	
Adequação %	109%	151%	137%	*	96%	103%	84%	103%	93%	124%	59%	140%	98%	*	

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
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.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas: