



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



## CARDÁPIO I

**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL**

**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**

**DE FEVEREIRO A JUNHO A 2021**

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

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 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

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO I CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
1ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Mingau de tapioca + <b>Banana</b>			Suco de caju com biscoito salgado + <b>Mamão</b>			Vitamina de abacate (abacate e leite) com biscoito rosquinha			Caldo de carne bovina com macaxeira			Suco de acerola com pão e manteiga	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com espinafre e salada crua (repolho e beterraba)			Arroz de cenoura (arroz + cenoura), frango cozido, macarrão com manjericão e salada crua (alface e pepino)			Arroz branco, peixe escabeche, pirão e salada crua (acelga e tomate)			Arroz branco, * <u>bisteca</u> <u>suína frita</u> , feijão com couve e salada crua (tomate e pepino)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, frango assado, purê de abóbora e salada crua (repolho e tomate)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Vitamina de banana com aveia (banana, leite e aveia)			Achocolatado com cuscuz de milho			Farofa Simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + <b>Tangerina</b>			Suco de acerola com biscoito rosquinha + <b>Melancia</b>			Sopa de carne bovina, feijão e legumes (cenoura, maxixe e abóbora)	
<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>SATU(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>FIBRAS</b>	<b>CA(mg)</b>	<b>MG(mg)</b>	<b>FE(mg)</b>	<b>ZN (mg)</b>	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS (mg)</b>
	1905,5	69,72	79,13	23,40	233,35	15,11	597,29	232,08	6,86	9,07	296,33	467,48	1145,37	1,44

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO I CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
2ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Vitamina de mamão (mamão e leite) com biscoito salgado			Caldo de frango com cenoura e salsa			Mingau de tapioca com coco ralado			Salada de frutas (Banana, melão e laranja)  *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada			Suco de cajá com biscoito rosquinha + <b>Maça</b>	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, frango ao molho com quiabo e salada crua (acelga e tomate)			Arroz com feijão (arroz + feijão), peixe frito, bobó de vinagreira e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)			Arroz branco, carne bovina cozida com batata doce e chuchu, feijão + <b>Laranja</b>			Arroz de abóbora (arroz + abóbora), frango à milanesa, feijão com couve e salada crua (pepino e pimentão)			Arroz branco, * <u>carne suína acebolado</u> , feijão com abóbora e salada crua (repolho e cenoura)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Mingau de milho branco			Suco de maracujá com pão e carne moída			Salada de frutas (Banana, laranja e maça)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Vitamina de banana (banana + leite) com pão			Caldo de feijão com espinafre	
<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>SATU(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>FIBRAS</b>	<b>CA(mg)</b>	<b>MG(mg)</b>	<b>FE(mg)</b>	<b>ZN (mg)</b>	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS (mg)</b>
	1903,9	90,01	65,59	24,79	243,73	24,31	629,95	326,08	10,17	10,36	250,67	91,38	1032,60	1,18

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO I CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
3ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Suco de abacaxi com cuscuz de milho e ovos mexidos			iogurte de fruta com biscoito salgado			Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito rosquinha			Suco de goiaba com pão			<b>Salada de frutas</b> (mamão, banana e laranja)  *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e chuchu) e salada crua (cenoura ralada e pepino)			Arroz de macarrão (arroz + macarrão), *guisado de carne suína, feijão com abóbora e salda crua (tomate e beterraba)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz com vinagreira (arroz + vinagreira), peixe frito, feijão com cenoura, farofa e salada crua (acelga e pepino)			Arroz branco, carne bovina assada de panela, feijão com couve e legumes refogados (repolho e beterraba)			Arroz branco, estrogonofe de carne bovina e salada crua (repolho e cebolinha)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Farofa Colorida (farinha branca, frango e cenoura) + <b>Melão</b>			<b>Salada de frutas</b> (Melão, mamão e maçã)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Mingau de tapioca + <b>Banana</b>			Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite) com biscoito doce			Sopa de frango, macarrão e legumes (cenoura, chuchu e maxixe)	
<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>SATU(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>FIBRAS</b>	<b>CA(mg)</b>	<b>MG(mg)</b>	<b>FE(mg)</b>	<b>ZN (mg)</b>	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS (mg)</b>
	1903,8	85,40	62,62	21,76	252,10	17,01	563,02	232,30	6,28	9,11	224,17	330,75	1410,64	1,21

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO I CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
4ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h30*	Mingau de aveia + <b>Banana</b>			Farofa Mista (Farinha branca, ovo e banana)			Suco de goiaba com biscoito salgado			Vitamina acerola (polpa de acerola + leite) com pão			<b>Salada de frutas</b> (Banana, mamão e maçã)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	
<b>ALMOÇO</b> 12h*	Arroz branco, *carne suína cozida com vinagreira, pirão e salada crua (acelga e cebolinha)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz com cenoura (arroz + cenoura), assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão com João Gomes e salada crua (repolho e tomate)			Arroz branco, frango empanado, creme de espinafre e salada crua (acelga e rúcula)			Arroz branco, bife bovino, feijão com legumes (abóbora e couve) e farofa			Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), peixe escabeche e salada crua (alface e cheiro verde)	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h30*	Suco de goiaba com bolo de trigo			Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito salgado			Farofa de sardinha com cebolinha (farinha branca, sardinha e cebolinha) + <b>Melancia</b>			Caldo de ovos com pão			Suco de caju com biscoito maisena + <b>Maçã</b>	
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)
	1904,9	59,81	83,01	21,79	235,90	18,39	735,30	223,34	7,37	6,11	479,89	359,24	1908,38	1,77

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223