



CARDÁPIO I

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

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 COM PARCIAL (16 a 18 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*	Farofa de feijão e carne em cubos com suco de caju	Mingau de aveia + Banana	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Baião de 3 (Arroz, feijão e ovo)	Macarronada com frango e ervilha + Melão									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne bovina refogada com batata inglesa, feijão e salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz branco, estrogonofe de frango, farofa de cenoura e salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, feijoada com carne bovina, farofa de couve + Laranja	Arroz de abóbora, peixe cozido e salada de feijão, tomate e cheiro verde	Arroz branco, macarrão, <u>carne suína</u> *acebolada, feijão e legumes refogados (cenoura e maxixe) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz colorido (Carne moída, quiabo e couve) com salada crua (alface e pepino) + Melancia	Arroz de frango e cenoura + Laranja	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)	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)
	1707,34	78,74	47,77	16,82	242,63	19,06	716,03	287,75	8,80	10,31	324,20	134,71	866,29	0,90
Adequação %	100%	157%	112%	*	88%	85%	79%	106%	97%	147%	58%	275%	62%	*

ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la 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 COM PARCIAL (16 a 18 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*	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									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, bife de panela, creme de milho e salada crua (repolho e cheiro verde)	Arroz baião de dois, peixe escabeche com ovos cozidos, pirão e salada crua (alface + cenoura)	Arroz branco, <u>bisteca suína*</u> frita, feijão com maxixe e salada crua (acelga e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz de macarrão, frango cozido com legumes (abobrinha, cenoura e maxixe), farofa e salada crua (alface e pepino)	Arroz branco, isca de carne com jardineira com legumes (abóbora, quiabo e couve), feijão e farofa									
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, maçã e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	logurte de fruta + Maçã	Macarronada com sardinha + Melancia									
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal) 1768,86	PTN (g) 76,13	LPD (g) 55,79	Sat. (g) 19,93	CHO (g) 243,49	Fibra (g) 25,45	Ca (mg) 565,49	Mg (mg) 312,64	Fe (mg) 10,06	Zn (mg) 9,11	Vit. A (mcg) 142,78	Vit. C (mg) 94,54	Na (mg) 1503,02	Gord. Trans (mg) 0,56
Adequação %	104%	152%	131%	*	88%	114%	62%	115%	111%	130%	25%	193%	107%	*

ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la 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 COM PARCIAL (16 a 18 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 maracujá com biscoito rosquinha	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 + Maçã	Salada de frutas (Melão, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, <u>figado*</u> acebolado, feijão e salada crua (alface, tomate e cebola) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz de abóbora, bife a cavalo (carne + ovo frito), feijão e salada cozida (maxixe e cenoura)	Arroz branco, <u>torta de sardinha e repolho*</u> , macarrão e salada crua (acelga e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão e legumes refogados (chuchu + abobrinha)	Arroz branco, peixe frito, couve refogada e farofa + Laranja									
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 (abóbora, quiabo e couve)	Arroz de frango em isca com salada de repolho e cenoura ralada + Melão									
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)
	1720,09	74,34	54,28	14,95	236,88	19,64	482,56	284,71	11,62	9,37	3908,86	147,50	1436,45	1,19
Adequação %	101%	149%	128%	*	86%	88%	53%	105%	128%	134%	698%	301%	103%	*

ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la 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 COM PARCIAL (16 a 18 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*	Baião de 2 com isca de frango e salada crua (alface e pepino) + Melancia		Suco de maracujá com pão e ovo + Banana			Sopa de frango e legumes (abóbora, maxixe, chuchu e vinagreira)		Mingau de milho branco			Arroz de sardinha com salada de acelga e tomate + Laranja			
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, macaxeira e vinagreira) e farofa		Arroz de legumes (cenoura, maxixe e couve) com <u>carne suína*</u> acebolada, feijão e salada crua (acelga e pepino) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, peixe escabeche e legumes refogados (batata inglesa e cenoura) e farofa + Laranja		Arroz branco, frango a passarinho, feijão e salada de feijão, tomate, cebola e cheiro verde			Arroz branco, isca de carne bovina com pimentão e cebola, feijão e salada crua (alface e tomate)			
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa colorida (Farinha, carne moída e couve) + Laranja		Arroz de lentilha com frango cozido			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada		Suco de caju com biscoito Maria + Banana			Caldo de abóbora com carne			
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)
	1719,36	81,99	50,30	16,74	237,20	22,23	346,77	282,35	9,21	10,73	123,12	135,00	1379,72	0,65
Adequação %	101%	164%	118%	*	86%	99%	38%	104%	101%	153%	22%	276%	99%	*

ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la 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: