



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 COM PARCIAL
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 COM PARCIAL - 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	
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Mingau de milho branco com coco			Farofa simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + Laranja			Caldo de feijão com carne bovina e couve			Arroz de frango ensopado (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)			Macarrão (macarrão, carne moída e cenoura ralada) + Banana	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango cozido com batata inglesa e salada crua (acelga e pepino)			Arroz branco, peixe frito, feijão com João Gomes e salada crua (repolho e cebolinha)			Arroz branco, frango a passarinho, purê de abóbora e legumes refogados (cenoura e maxixe)			Arroz branco, <i>*guisado de carne suína com maxixe e vinagreira</i> e salada crua (tomate e pepino) <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>			Arroz branco, <i>*figado acebolado</i> , macarrão, feijão com abóbora <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa acebolada (Farinha branca, carne bovina, cebola e cebolinha) + Melancia			Sopa Nutritiva (frango e legumes (abóbora, maxixe e quiabo)			Suco de maracujá com biscoito de coco + Maçã			Macarrão prático (macarrão e carne moída e manjeriço)			Risoto delicioso (arroz, abóbora e carne bovina)	
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	92,59	57,37	18,82	256,34	25,31	273,00	310,57	11,76	10,13	3410,89	57,86	1398,34	0,57

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 COM PARCIAL - 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	
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Suco de murici com biscoito rosquinha + Melão			Caldo de abóbora com carne bovina			Macarronada de frango com manjeriço			Farofa de ovo misturado (farinha branca, ovo, cenoura e cebola) + Tangerina			Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão e couve)	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, * <i>carne suína cozida com vinagreira</i> , pirão e salada crua (repolho e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, frango cozido com legumes (abobrinha, cenoura e maxixe), macarrão e mix de folhas (alface e rúcula)			Arroz branco, bife bovino, feijão e legumes refogados (cenoura e maxixe) + Suco de caju			Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, farofa e salada crua (acelga e tomate)			Arroz de couve (arroz + couve), feijoada nutritiva (carne bovina, chuchu, macaxeira), farofa + Laranja	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa de carne moída com cenoura ralada + Maçã			Caldo de ovos com cebolinha			Mingau de fubá de milho com coco ralado			Galinhada com abóbora em cubos (arroz, frango e abóbora) + banana			Macarronada de carne moída e abobrinha com suco de acerola	
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)
	1903,6	77,00	58,14	13,03	271,89	27,84	424,20	278,19	9,78	9,86	94,32	420,56	1808,18	0,70

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 COM PARCIAL - 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	
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Vitamina de acerola (polpa de acerola + leite) com bolo de trigo			Farofa de feijão, carne bovina e espinafre + Melancia			Sopa prática (carne bovina, feijão, abóbora, quiabo e couve)			Macarronada Diferente (macarrão, carne moída, e manjericão) com suco de goiaba			Arroz Forte (arroz, ovo e cenoura) + Melão	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne bovina cozida refogada com batata inglesa e salada crua (repolho e rúcula)			Arroz branco, estrogonofe de frango, farofa e legumes refogados (chuchu e abobrinha) com suco de cajá			Arroz de macarrão (arroz + macarrão), peixe frito, bobó de vinagreira e salada crua (acelga e tomate)			Arroz branco, guisado de *carne suína com maxixe e quiabo e purê de batata doce *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, frango a passarinho, feijão com couve e salada crua (repolho e tomate)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa saborosa (farinha branca, frango, vagem e cenoura) + laranja			Caldo de ovos com pão			Arroz Vitaminado (arroz, carne bovina em cubos, quiabo e beterraba, abóbora)			Mingau de tapioca com coco ralado + Banana			Sopa de carne bovina, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)	
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)
	1904,0	85,73	62,49	19,97	251,53	21,55	511,43	271,38	8,68	11,30	228,68	358,17	1792,89	0,80

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 COM PARCIAL - 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	
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga			Farofa de baião (farinha branca, carne bovina, couve e feijão) + Laranja			Arroz Misturado (arroz, carne moída, quiabo e couve) + Melancia			Caldo de carne bovina com legumes (repolho, cenoura e abobrinha)			Baião de dois (arroz + feijão) com ovos mexidos com espinafre	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, ensopado de frango, macarrão e salada crua (alface, repolho e tomate)			Arroz branco, peixe escabeche, farofa e legumes refogados (maxixe e abóbora)			Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com espinafre e salada crua (acelga e beterraba)			Arroz branco, torta mista (cenoura e frango), feijão com abóbora e salada crua (pepino e tomate)			Arroz de couve, <i>*bisteca suína</i> , creme de espinafre e salada crua (alface e cebola) <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz de feijão verde com ovos mexidos + Banana			Caldo de feijão com couve e carne bovina			Farofa de carne (farinha branca, carne bovina em cubos, cenoura e cebolinha) + Melão			Arroz simples misturado (arroz e frango, couve)			Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com pão	
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)
	1904,4	85,78	76,73	21,24	220,11	22,49	570,21	314,08	10,10	12,38	307,32	86,33	1964,12	0,95

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