



**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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



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



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:

Moisane de Jesus Amorim 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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 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*	Suco de acerola com biscoito tipo Maria + Melão			Arroz baião de 3 (arroz, frango e feijão) com salada crua (acelga e rúcula)			Farofa de feijão verde com carne em cubos+ Suco de cajá			Arroz branco com feijão e abóbora e ovos mexidos com cebolinha+ Tangerina			Macarronada colorida (Macarrão, abobrinha carne moída e cenoura ralada) + Banana		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango cozido com batata e abóbora, macarrão e salada crua (repolho e rúcula)			Arroz branco, assado de carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada cozida (chuchu e beterraba)			Arroz branco, peixe frito, feijão, farofa simples e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)			Galinhada (arroz e frango), farofa simples e salada crua (acelga, cenoura e beterraba)			Arroz branco, filé de frango crocante, feijão e salada de berinjela (pimentão, berinjela e tomate)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa de ovos mexidos com cebolinha + melancia			Suco de caju com biscoito salgado + banana			Macarronada simples (macarrão, carne moída)			Vitamina de goiaba com pão + laranja			Sopa de frango, feijão, batata inglesa, cenoura e chuchu)		
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)	
	1506,84	66,19	48,83	10,85	201,92	17,07	301,18	232,77	7,39	7,51	127,11	152,70	176,51	0,74	
Adequação %	100%	101%	103%	*	101%	103%	105%	100%	109%	106%	100%	106%	103%	*	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 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*	Mingau de tapioca com coco + Banana			Caldo de feijão e couve com pão			Arroz nutritivo (carne bovina, quiabo, vagem e repolho) com suco de graviola			Salada de frutas (Banana, melancia, mamão e laranja)			Arroz de frango misturado (frango, feijão e maxixe) com salada crua (alface e pepino) + Laranja	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, costela bovina cozida com legumes (batata doce, chuchu e cenoura), macarrão e salada crua (acelga e tomate)			Arroz de vagem, frango assado na cebola, feijão com abóbora e salada crua (alface e tomate)			Arroz branco, peixe escabeche com pimentão verde, pirão e salada de feijão (feijão verde, tomate, cebola e cebolinha)			Arroz branco, bife de carne bovina acebolado, feijão com João Gomes, farofa simples e salada crua (Repolho e cheiro verde)			Arroz branco, torta de carne moída com repolho, purê de batata inglesa e salada crua (alface, pepino e manjerição)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de acerola com biscoito rosquinha + tangerina			Arroz Maria Isabel			Caldinho fortalecedor (frango, couve, espinafre e batata inglesa)			Farofa de cebola com carne em cubos e cebolinha + melancia			Mingau de tapioca com coco + banana	
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)
	1503,29	63,21	50,68	15,09	199,09	14,35	470,69	214,05	6,66	8,67	145,20	188,39	139,58	0,81
Adequação %	100%	105%	105%	*	108%	100%	100%	100%	108%	100%	100%	103%	102%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 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 doce + Melão			Arroz carreteiro (carne desfiada, feijão e João Gomes) com suco de caju			Sopa de arroz com frango, abóbora e vinagreira+ Abacaxi		Farofa rica (couve, lentilha e carne em cubos) + Suco de cupuaçu			Arroz à grega com frango (arroz, berinjela, vagem, cenoura e frango) + Banana		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, torta de frango com cenoura, purê de abóbora e salada crua (alface, tomate e pepino)			Arroz branco, peixe cozido, farofa simples e salada crua (repolho e rúcula)			Arroz de brócolis, isca de carne com batata inglesa, feijão e salada crua (acelga e cenoura ralada)		Arroz branco, guisado de carne suína , feijão, macarrão e salada crua (beterraba e cenoura ralada)			Arroz branco, refogado de carne bovina com João Gomes, feijão, macarrão e salada cozida (batata doce e cebolinha)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de abacaxi com pão e manteiga + Maça			Caldo de feijão com cheiro verde + torrada			Farofa rápida (farinha, feijão verde, frango desfiado e cenoura ralada) + melancia		Salada de frutas (Banana, melancia, mamão e laranja)			Mingau de tapioca com coco 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)
	1503,98	62,65	47,88	12,41	206,09	14,55	491,16	216,09	7,94	7,56	229,46	81,57	263,92	0,93
Adequação %	100%	104%	108%	*	109%	100%	100%	106%	100%	100%	104%	102%	100%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 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*	Mingau de aveia + Banana			Arroz de cebolinha, feijão, carne refogada + Melão			Caldo de ovos com macaxeira e cheiro verde + torrada *A torrada poderá ser substituída por pão		Sopa de macarrão, feijão, frango e legumes (chuchu, inhame, beterraba e abóbora)			Arroz de couve com feijoada de carne e legumes (Batata inglesa, cenoura e maxixe) + Laranja		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, mexido de carne moída com maxixe e abóbora, feijão e salada crua (repolho, tomate e cebola)			Arroz branco, frango ao creme de milho, legumes refogados (repolho e cenoura)			Arroz de vinagreira, peixe frito, bobó de maxixe com quiabo e salada crua (acelga e pepino)		Arroz branco, fígado ao molho, feijão com couve, farofa e salada cozida (batata, chuchu e manjeriço)			Arroz Maria Isabel, espaguete de abobrinha e salada crua (tomate e cenoura ralada)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Leite batido com achocolatado com cuscuz de milho			Farofa maravilha (ovo, feijão verde, couve e cenoura) + Melancia			Macarrão verde (macarrão, carne moída, molho de espinafre)		Arroz misturado (arroz, feijão, sardinha e repolho) + melão			Vitamina de maracujá com biscoito rosquinha + Laranja		
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)
	1504,63	61,49	44,86	11,88	213,60	13,95	473,95	220,22	6,48	6,60	224,48	62,48	194,08	0,75
Adequação %	100%	101%	100%	*	100%	100%	100%	106%	105%	100%	109%	100%	100%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim 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