



**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL  
FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)  
FEVEREIRO A JUNHO 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



## **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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020															
SEMANA 1	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 acerola com biscoito tipo Maria + <b>Melão</b>			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+ <b>Tangerina</b>			Macarronada colorida (Macarrão, abobrinha carne moída e cenoura ralada) + <b>Banana</b>		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	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)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Farofa de ovos mexidos com cebolinha + <b>melancia</b>			Suco de caju com biscoito salgado + <b>banana</b>			Macarronada simples (macarrão, carne moída)			Vitamina de goiaba com pão + <b>laranja</b>			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	
<b>Adequação %</b>	100%	101%	103%	*	101%	103%	105%	100%	109%	106%	100%	106%	103%	*	

Elaborado pelas Nutricionistas:



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) DE FEVEREIRO A JUNHO 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 + <b>Banana</b>			Caldo de feijão e couve com pão			Arroz nutritivo (carne bovina, quiabo, vagem e repolho) com <b>suco de graviola</b>		<b>Salada de frutas</b> (Banana, melancia, mamão e laranja)			Arroz de frango misturado (frango, feijão e maxixe) com salada crua (alface e pepino) + <b>Laranja</b>		
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 manjeriço)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de acerola com biscoito rosquinha + <b>tangerina</b>			Arroz Maria Isabel			Caldinho fortalecedor (frango, couve, espinafre e batata inglesa)		Farofa de cebola com carne em cubos e cebolinha + <b>melancia</b>			Mingau de tapioca com coco + <b>banana</b>		
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

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) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
SEMANA 3	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 maracujá com biscoito doce + <b>Melão</b>			Arroz carreteiro (carne desfiada, feijão e João Gomes) com <b>suco de caju</b>			Sopa de arroz com frango, abóbora e vinagreira+ <b>Abacaxi</b>		Farofa rica (couve, lentilha e carne em cubos) + <b>Suco de cupuaçu</b>			Arroz à grega com frango (arroz, berinjela, vagem, cenoura e frango) + <b>Banana</b>		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	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 <b>carne suína</b> , 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)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Suco de abacaxi com pão e manteiga + <b>Maça</b>			Caldo de feijão com cheiro verde + torrada			Farofa rápida (farinha, feijão verde, frango desfiado e cenoura ralada) + <b>melancia</b>		<b>Salada de frutas</b> (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:

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) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
SEMANA 4	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 aveia + <b>Banana</b>			Arroz de cebolinha, feijão, carne refogada + <b>Melão</b>			Caldo de ovos com macaxeira e cheiro verde + torrada  <i>*A torrada poderá ser substituída por pão</i>		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) + <b>Laranja</b>		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	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)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Leite batido com achocolatado com cuscuz de milho			Farofa maravilha (ovo, feijão verde, couve e cenoura) + <b>Melancia</b>			Macarrão verde (macarrão, carne moída, molho de espinafre)		Arroz misturado (arroz, feijão, sardinha e repolho) + <b>melão</b>			Vitamina de maracujá com biscoito rosquinha + <b>Laranja</b>		
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Sat. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	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
<b>Adequação %</b>	100%	101%	100%	*	100%	100%	100%	106%	105%	100%	109%	100%	100%	*

Elaborado pelas Nutricionistas: