



CARDÁPIO I

INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

Elaborado pelas Nutricionistas:

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (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 9h*	Café com leite e cuscuz de milho com manteiga	Suco de maracujá com biscoito salgado	Caldo de ovos	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)	Suco de caju e farofa de ovos
ALMOÇO 12h*	Arroz de cenoura, isca de carne bovina ao molho com batata inglesa e chuchu, salada crua (tomate, repolho e pepino) e feijão + suco de abacaxi	Baião de dois, peixe frito, purê de abóbora e salada crua (acelga + beterraba ralada) + Laranja	Arroz de macarrão, <u>carne suína acebolada*</u> e legumes refogados (abóbora + chuchu) e feijão *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, sobrecoxa assada, feijão com legumes (cenoura e maxixe) e farofa	Arroz Maria Isabel, purê de macaxeira, feijão e salada crua (pepino, cebola, tomate e cebolinha) + Melancia
LANCHE DA TARDE 15h*	Vitamina de banana e mamão + biscoito água e sal	Mingau de fubá de milho	Café com leite e batata doce	Abacatada com biscoito maria	Suco de goiaba + pão com carne moída

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)
	1755,8	70,40	63,29	27,41	231,6	16,05	767,5	230,80	6,52	8,52	431,7	77,97	1287	1,28
Adequação %	103%	141%	149%	*	84%	72%	84%	85%	72%	122%	77%	159%	92%	*

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar 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
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (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 9h*	Mingau de aveia + banana	Vitamina de acerola (leite e polpa de acerola) e biscoito maria	logurte de fruta com pão	Leite batido om achocolatado + batata doce	Mingau de tapioca com coco									
ALMOÇO 12h*	Arroz de vinagreira, isca de frango com pimentão e cebola, salada cozida (maxixe, quiabo, cenoura e chuchu) e feijão + Melão	Arroz branco, peixe escabeche, purê de misto (batata inglesa e abobora) e salada crua (alface + tomate) *Poderá ser substituído por outra preparação como frango ou carne bovina ou peixe.	Arroz branco, feijoada (carnes em cubos), couve refogado e farofa de cenoura + Laranja	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (vinagreira, maxixe, quiabo e cenoura) e pirão + mamão	Arroz branco, torta de frango com legumes (cenoura, abobrinha e ervilha) feijão, salada crua (alface, rúcula e pepino) e farofa									
LANCHE DA TARDE 15h*	logurte com biscoito salgado	Suco de goiaba com bolo de macaxeira	Café com leite e farofa de cuscuz de milho com manteiga	Mingau de milho branco	Farofa de banana e carne bovina									
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)
	1972,6	78,59	58,15	25,71	290,81	28,75	786,1	328,62	9,71	10,1	306,16	307,39	1536	1,46
Adequação %	116%	157%	137%	*	105%	128%	86%	121%	107%	144%	55%	627%	110%	*

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar 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
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (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 9h*	Café com Leite e cuscuz de milho com manteiga	Abacatada com biscoito salgado	Vitamina de cajá (leite e polpa de cajá) com biscoito doce	Café com leite e pão	Caldo de macaxeira com carne									
ALMOÇO 12h*	Arroz de vinagreira, coxa e sobrecoxa assada, feijão e salada crua(alface, pepino e tomate)	Arroz baião de 2, peixe frito, farofa e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde	Arroz de cenoura, isca de frango com cebola e pimentão, salada crua (repolho e cebolinha) e feijão com João Gome e abóbora + Melancia	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e chuchu), feijão e salada crua (acelga e cheiro verde) + suco de abacaxi	Arroz branco, frango cozido com cenoura, macarrão, farofa e salada crua (alface, rúcula e pepino)									
LANCHE DA TARDE 15h*	Vitamina de mamão e aveia com pão	Mingau de fubá de milho	Suco de manga com biscoito de coco	Suco de cupuaçu com bolo	Mingau de tapioca									
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)
	1739,5	76,69	59,04	24,52	229,8	19,39	672,5	242,13	9,22	9,92	402,3	74,33	1417	1,10
Adequação %	102%	153%	139%	*	83%	87%	74%	89%	101%	142%	72%	152%	101%	*

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar 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
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (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 9h*	logurte de fruta com pão	Café com leite e bolo de goma	Suco de abacaxi e farofa de ovo	Salada de frutas (Banana, maçã e laranja)	Suco de abacaxi com cuscuz e manteiga									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, torta de frango com legumes (cenoura, abobrinha e ervilha) feijão e salada crua (pepino e alface) + Abacaxi	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde) e farofa +	Arroz de abobora, isca de carne acebolada e salada crua (repolho em tiras e cebolinha) e farofa	Arroz de macarrão, bisteca suína* assada e feijão com maxixe *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz de legumes (cenoura, maxixe, quiabo e vinagreira), <u>torta de carne moída*</u> , feijão e salada crua (beterraba ralada e tomate)									
LANCHE DA TARDE 15h*	Mingau de milho branco	Caldo de macaxeira com carne	Suco de goiaba com biscoito rosquinha	Suco de cupuaçu com bolo milho	Leite batido com achocolatado e manué									
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)
	1861,0	75,73	58,21	25,16	264,6	23,05	762,6	279,24	8,45	8,70	327,6	68,50	1378	1,53
Adequação %	109%	151%	137%	*	96%	103%	84%	103%	93%	124%	59%	140%	98%	*

ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar 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: