



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



## CARDÁPIO I

**TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS**

**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. **Esse cardápio destina-se aos alunos da modalidade Parcial que estudam em Centros Educa Mais;**
2. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
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:



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



1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
1º 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) + <b>Laranja</b>				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) + <b>Banana</b>		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	544,98	17,37	15,02	5,97	87,69	12,17	82,56	111,82	3,78	2,08	25,29	16,49	359,38	0,16

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
1º SEMANA	2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS				4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
LANCHE DA TARDE 15h30	Farofa acebolada (Farinha branca, carne bovina, cebola e cebolinha) + <b>Melancia</b>		Sopa Nutritiva (frango e legumes (abóbora, maxixe e quiabo)				Suco de maracujá com biscoito de coco + <b>Maçã</b>			Macarrão prático (macarrão e carne moída e manjerição)		Risoto delicioso (arroz, abóbora e carne bovina)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,10	26,02	20,14	4,98	65,65	4,41	61,11	56,86	2,35	4,33	16,57	22,26	746,96	0,38

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



2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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 + <b>Melão</b>			Caldo de abóbora com carne bovina			Macarronada de frango com manjericão			Farofa de ovo misturado (farinha branca, ovo, cenoura e cebola) + <b>Tangerina</b>		Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão e couve)	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,41	23,16	16,53	3,76	76,58	7,87	87,86	69,90	2,86	4,28	9,25	35,21	477,81	0,35

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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 TARDE 15h30		Farofa de carne moída com cenoura ralada + <b>Maçã</b>			Caldo de ovos com cebolinha			Mingau de fubá de milho com coco ralado			Galinhada com abóbora em cubos + <b>Banana</b>		Macarronada de carne moída e abobrinha com suco de acerola	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,56	20,41	13,74	3,90	86,90	5,91	143,53	62,32	2,22	1,96	63,74	240,01	567,57	0,16

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



3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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 + <b>Melancia</b>			Sopa prática (carne bovina, feijão, abóbora, quiabo e couve)			Macarronada Diferente (macarrão, carne moída, e manjeriço) com suco de goiaba		Arroz Forte (arroz, ovo e cenoura) + <b>Melão</b>	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,33	26,69	19,56	5,86	68,33	9,74	198,69	105,83	4,21	4,40	78,31	440,86	454,28	0,26

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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 TARDE 15h30		Farofa saborosa (farinha branca, frango, vagem e cenoura) + <b>laranja</b>			Caldo de ovos com pão			Arroz Vitaminado (arroz, carne bovina em cubos, quiabo e beterraba, abóbora)			Mingau de tapioca com coco ralado + <b>Banana</b>		Sopa de carne bovina, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,78	21,11	15,15	5,33	82,84	10,54	136,11	103,99	3,67	2,82	40,64	32,85	683,43	0,12

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



4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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) + <b>Laranja</b>			Arroz Misturado (arroz, carne moída, quiabo e couve) + <b>Melancia</b>			Caldo de carne bovina com legumes (repolho, cenoura e abobrinha)		Baião de dois (arroz + feijão) com ovos mexidos com espinafre		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,07	20,72	24,31	6,64	62,40	6,87	196,42	90,76	3,18	4,35	98,16	30,97	701,81	0,27

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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 TARDE 15h30		Arroz de feijão verde com ovos mexidos + <b>Banana</b>		Caldo de feijão com couve e carne bovina			Farofa de carne (farinha branca, carne bovina em cubos, cenoura e cebolinha) + <b>Melão</b>			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)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	544,58	34,19	25,64	7,78	46,24	7,01	221,40	116,39	4,17	5,57	121,59	21,35	557,29	0,42

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