



CARDÁPIO II

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

PREPARAÇÕES AOS ALUNOS DO PARCIAL DOS TURNOS
MATUTINO E VESPERTINO QUE ESTUDAM EM CENTROS
EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL

FEVEREIRO A JUNHO 2020

Elaborado pelas Nutricionistas:

ATENÇÃO

1. Esse cardápio destina-se aos alunos da modalidade Parcial dos turnos matutino e vespertino que estudam nos Centros Educa Mais no Período Integral;
2. Ressalta-se que as preparações abaixo são as mesmas que se encontram no Cardápio I do Centro Educa Mais do Período Integral com Parcial;
3. **Por exigências do FNDE** se faz necessário desmembrar o cardápio planejado aos alunos do Parcial que estudam em Centros, objetivando a clareza ao quantitativo de refeições servidas e comprovar o fornecimento das necessidades nutricionais diárias nas duas situações (INTEGRAL E PARCIAL);
4. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
5. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe;
6. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
7. **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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020															
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		Vitamina de banana e mamão com biscoito de leite + Melão <i>(Fruta in natura, leite)</i>			Risoto de frango e lentilha com salada crua (alfaca, rúcula e tomate) + Mamão			Sopa de carne com feijão e legumes (batata inglesa, beterraba, vinagreira e quiabo)		Mingau de tapioca + Banana		Cachorro quente (carne moída, ervilha e cenoura ralada) com Suco de caju <i>(Ervilha em grãos)</i>			
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)	
	436,53	16,64	11,94	4,08	67,00	6,66	127,56	71,13	2,17	2,87	48,21	64,47	308,13	0,24	
Adequação %		100%	108%	102%	*	109%	104%	100%	100%	100%	107%	104%	107%	106%	*

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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		Suco de manga com pão doce + melancia			Farofa de feijão verde, com carne em cubos e cheiro verde + banana			Arroz verde (arroz, feijão verde, couve e frango desfiado)		Caldo de carne com macaxeira e cebolinha		Macarrão ao molho de tomate e carne moída + melão		
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)
	435,34	13,78	12,94	3,37	66,77	3,88	70,09	51,67	2,05	1,95	97,06	24,15	615,83	0,12
Adequação %		100%	101%	109%	*	100%	100%	100%	100%	108%	100%	101%	104%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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		Leite batido com achocolatado com bolo de trigo <i>*poderá ser substituído por bolo de tapioca</i>			Baião de 2(arroz e feijão verde) com isca de frango com repolho refogado em tiras e cheiro verde + Melancia			Macarronada de carne moída com ervilha e manjeriço + Laranja <i>(Ervilha em grãos)</i>		Suco de manga com biscoito rosquinha + Maça		Farofa verde (ovo, feijão, espinafre e cebolinha) com suco de café		
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)
	436,38	14,99	9,53	3,48	73,55	4,71	117,76	62,83	2,30	2,20	109,38	109,38	281,37	0,37
Adequação %	100%	100%	102%	*	107%	100%	100%	100%	100%	109%	100%	100%	100%	*

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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		Vitamina de abacate com biscoito salgado			Farofa surpresa (farinha, pvt, feijão, cenoura e berinjela) + banana			Caldo de frango com abóbora		Arroz rico (arroz, frango, feijão verde, abobrinha, abóbora e João Gomes) + Laranja		Suco de caju com biscoito salgado + Melão		
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)
	435,04	19,85	13,61	4,08	60,30	4,42	125,59	55,02	1,94	1,64	98,56	72,03	793,77	0,47
Adequação %	100%	106%	105%	*	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	108%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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 abacaxi com biscoito salgado + Tangerina			Caldo de carne com couve, ervilha e João Gomes + Suco de goiaba <i>(Ervilha em grãos)</i>			Arroz de lentilha Com frango cozido e batata doce		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Arroz misturado (arroz, macaxeira, feijão verde e carne em cubos) + Melancia		
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)
	438,88	20,97	12,85	12,85	4,00	62,59	5,39	166,44	80,11	3,57	4,26	47,16	320,04	0,48
Adequação %	104%	107%	109%	*	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	101%	107%	*

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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 caipira (frango, feijão verde, abobrinha e cebolinha) + melão			Arroz tropical (arroz, carne, feijão, pimentão verde, cenoura e cheiro verde)			Sopa fortificada (carne, feijão, inhame, cenoura, vinagreira e couve)		Farofa tradicional de ovos mexidos (farinha e ovos) + Laranja		Macarrão com frango desfiado e manjeriço+ maça		
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)
	435,29	16,27	9,67	2,11	70,81	6,18	75,52	64,44	2,42	2,09	26,90	17,24	218,92	0,11
Adequação %	100%	100%	100%	*	100%	101%	100%	102%	105%	106%	100%	104%	105%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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		Suco de Bacuri com pão doce + maça			Sopa de macarrão com frango, feijão, vinagreira e legumes (abobrinha e abóbora)			Abacatada com biscoito rosquinha + laranja		Arroz brasileiroinho (carne, arroz, feijão e couve) + Suco de Tamarindo		Macarronada de picadinho colorido (frango, berinjela, ervilha, pimentão verde e tomate) + Melão		
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)
	436,68	13,71	13,24	4,34	67,95	7,73	103,19	53,66	2,42	1,52	48,37	30,44	223,96	0,18
Adequação %	100%	102%	102%	*	103%	100%	108%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	*

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DO CENTRO EDUCA MAIS PARCIAL NO INTEGRAL NA MODALIDADE FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 a 15 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
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		logurte de fruta com biscoito rosquinha+ banana			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Arroz floresta (arroz, feijão, carne, couve, espinafre e João Gomes)		Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo) + Melão		Vitamina de banana com aveia com biscoito salgado		
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)
	436,55	15,25	12,90	4,90	67,01	4,61	212,46	68,15	2,08	2,36	72,28	38,88	300,57	0,55
Adequação %	100%	102%	108%	*	100%	100%	100%	108%	100%	101%	100%	100%	100%	*

Elaborado pelas Nutricionistas: