



## **CARDÁPIO II**

# **CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020**

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

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 ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
1ª SEMANA	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>	Leite batido com achocolatado com biscoito cream cracker + <b>Maçã</b>				Arroz de frango com salada de alface e pepino			Caldo de frango com legumes (repolho, cenoura e abobrinha) com pão		Arroz marroquino (Carne bovina, feijão, cenoura e couve) + <b>Melancia</b>		Suco de uva com pão e ovo + <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)
	551,61	20,04	25,29	7,68	64,59	4,74	241,03	72,32	2,16	2,14	166,67	26,23	744,48	0,52
Adequação %	110%	128%	202%	*	79%	74%	93%	94%	83%	107%	104%	187%	186%	*

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
1ª SEMANA	2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS				3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30</b>	<b>Salada de frutas</b> (Laranja, banana e mamão)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada				Vitamina de maracujá com biscoito Maria + <b>Melão</b>			Sopa de carne, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)		Suco de graviola com biscoito água e sal + <b>Banana</b>		Arroz de frango e abóbora com salada de repolho e cheiro verde		
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)
	508,20	18,85	16,59	5,28	75,25	7,10	246,37	96,03	2,74	1,86	142,23	54,46	410,23	0,59
Adequação %	102%	121%	133%	*	93%	111%	95%	125%	105%	93%	89%	389%	103%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 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		
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30</b>		Abacatada com biscoito água e sal + <b>Banana</b>			Farofa colorida (farinha, carne bovina, cenoura e cebolinha) + <b>Melancia</b>			Mingau de milho branco		Salada de frutas (Banana, mamão e melão)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada		Arroz de feijão, isca de frango acebolado e salada de repolho e cenoura ralada		
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)
	520,93	13,24	26,47	11,66	62,43	6,08	205,44	66,27	1,71	2,37	84,98	28,06	293,79	0,37
Adequação %	104%	85%	212%	*	77%	95%	79%	86%	66%	119%	53%	200%	73%	*

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 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		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30</b>		Macarronada de carne moída			Suco de caju com pão e manteiga + <b>Banana</b>			Baião de 2 com frango cozido e salada de alface e pepino		Caldo de abóbora e carne bovina + <b>Maçã</b>		Suco de abacaxi com biscoito maisena + <b>Melancia</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)
	510,17	23,29	11,99	3,07	78,77	4,52	47,43	64,30	2,37	3,36	7,40	70,05	464,41	0,34
Adequação %	113%	166%	106%	*	111%	72%	24%	91%	91%	177%	5%	412%	116%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

**3ª SEMANA / TURNO MATUTINO**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
3º SEMANA		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>		iogurte de fruta com biscoito de coco + <b>Banana</b>			Caldo de macaxeira e carne moída			Suco de cajá com pão + <b>Melão</b>		Arroz Primavera (arroz, frango, cenoura e cheiro verde) com salada de alface, rúcula e tomate		Macarronada de carne moída e cenoura ralada + <b>Melancia</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)
	520,02	24,49	19,84	4,99	62,55	4,40	104,55	57,55	2,46	4,39	123,71	26,73	626,94	0,40
Adequação %	104%	157%	159%	*	77%	69%	40%	75%	95%	220%	77%	191%	157%	*

**3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
3º SEMANA		2ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			3ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS			4ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		5ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		6ª FEIRA ____/____ DIA / MÊS		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30</b>		Bananada com biscoito cream cracker + <b>Maçã</b>			Salada de frutas (Laranja, banana e mamão) <i>*Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada</i>			Farofa de banana e carne bovina + <b>Melancia</b>		Sopa de frango, feijão, macarrão e legumes (abóbora, maxixe e quiabo)		Arroz marroquino (Carne bovina, feijão, cenoura 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)
	538,89	22,42	16,44	6,21	79,00	6,26	258,39	97,11	2,78	3,40	84,66	43,18	444,99	0,48
Adequação %	108%	144%	132%	*	97%	98%	99%	126%	107%	170%	53%	308%	111%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 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		
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30</b>		Suco de goiaba com biscoito Maria + <b>Banana</b>			Arroz baião de 2 com ovos mexidos e salada de acelga e beterraba ralada			Sopa de carne, macarrão e legumes (abobrinha, inhame e cenoura)		Salada de frutas (Laranja, banana e mamão)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada		Arroz verde (Arroz, frango e espinafre) + <b>Melancia</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)
	547,33	18,97	16,51	6,62	83,97	7,67	281,88	92,33	1,75	1,82	114,34	92,17	387,53	0,53
Adequação %	109%	122%	132%	*	103%	120%	108%	120%	67%	91%	71%	658%	97%	*

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO PARCIAL NO INTEGRAL (16 a 18 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		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30</b>		Arroz colorido (arroz, ovos e cenoura) + <b>Melancia</b>			Mingau de milho branco			Risoto de abóbora e carne bovina com salada de alface e tomate		Macarronada de frango + <b>Melão</b>		logurte de fruta com biscoito cream cracker + <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)
	509,94	16,52	23,83	9,82	61,57	5,77	108,82	57,82	2,00	2,13	44,85	20,31	402,42	0,32
Adequação %	102%	106%	191%	*	76%	90%	42%	75%	77%	107%	28%	145%	101%	*

Elaborado pelas Nutricionistas: