



CARDÁPIO II

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL

ENSINO MÉDIO (DE 16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE 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 9h30*	Iogurte de fruta com biscoito rosquinha			Mingau de fubá de milho + Banana			Suco de caju com pão e manteiga			Vitamina de mamão e aveia com biscoito cream cracker			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	
ALMOÇO 12h*	Arroz baião de 2, peixe frito, maxixada e vinagrete (pepino, tomate e cheiro verde)			Arroz branco, macarrão, frango cozido com cenoura e salada crua (alface + espinafre + tomate)			Arroz branco, bife acebolado, feijão com abóbora e salada crua (repolho e cebolinha) + Melancia			Arroz branco, <u>carne suína assada*</u> , feijão e salada cozida (batata doce + cebolinha) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, feijoada de carne bovina e farofa de couve + Laranja	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de maracujá com biscoito doce			Vitamina de goiaba (leite e polpa de goiaba) com biscoito salgado			Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Mingau de milho branco			Caldo de legumes (Cenoura, batata inglesa e couve)	
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)
	1847,05	68,56	59,84	23,72	266,21	24,95	709,11	305,63	8,07	7,58	264,40	191,89	1159,81	1,35
Adequação %	109%	137%	141%	*	96%	111%	78%	113%	89%	108%	47%	392%	83%	*

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 II ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos)
DE 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 9h30*	Suco de acerola com biscoito cream cracker			Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Suco de cajá com pão e ovo			Caldo de frango			Suco de abacaxi com biscoito Maria		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, estrogonofe de frango, farofa e salada crua (alface e pepino) + Melancia			Arroz de vinagreira, peixe escabeche e pirão + Laranja			Arroz branco, torta de frango e legumes (cenoura, abobrinha e ervilha), feijão e salada crua (repolho e cheiro verde)			Arroz Maria Isabel, purê de batata batata inglesa e salada crua (acelga e beterraba ralada) + Banana			Arroz branco, <u>carne suína em cubos*</u> com maxixe e vinagreira e salada crua (alface e cebolinha) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Mingau de aveia com coco ralado			Vitamina de banana e maçã com biscoito água e sal			Suco de caju com biscoito rosquinha			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Leite batido com achocolatado e biscoito de coco		
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)	
	1818,60	67,36	62,04	25,52	252,90	16,07	928,78	261,45	6,80	6,87	556,58	363,52	1634,24	1,69	
Adequação %	107%	135%	146%	*	92%	72%	102%	96%	75%	98%	99%	742%	117%	*	

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 II ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos) DE 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 9h30*	Suco de cupuaçu com biscoito Maisena			Vitamina de mamão com biscoito salgado			Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Caldo de carne com abóbora			Mingau de milho branco	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e chuchu), farofa e salada crua (repolho em tiras e abacaxi)			Arroz branco, peito de frango frito, feijão com abóbora e salada crua (acelga e rúcula)			Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira e quiabo e farofa + Melancia			Arroz de macarrão, frango cozido, farofa de couve e salada crua (alface e pepino) + Suco de maracujá			Arroz branco, <u>carne suína*</u> assada, purê de abóbora e legumes refogados (repolho e beterraba) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Iogurte de fruta com biscoito salgado			Mingau de fubá de milho + Banana			Suco de abacaxi com pão e manteiga			Vitamina de laranja e mamão com biscoito salgado			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	
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)
	1874,14	69,13	66,75	24,65	256,85	16,05	655,04	244,56	6,66	9,18	227,16	107,79	1256,48	1,52
Adequação %	110%	138%	157%	*	93%	72%	72%	90%	73%	131%	41%	220%	90%	*

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 II ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 a 18 anos)
DE 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 9h30*	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba com leite) com biscoito salgado	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)	Suco de tamarindo com biscoito rosquinha	Leite batido com achocolatado e biscoito água e sal	Mingau de aveia + Banana									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne cozida com legumes (quiabo, abobora e vinagreira) e pirão	Arroz branco, torta de <u>carne moída*</u> e legumes refogados (abobrinha e cenoura) + Suco de caju *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz de abóbora, peixe escabeche e farofa + Laranja	Galinhada, creme de milho e salada crua (repolho, ervilha e abacaxi)	Arroz branco, assado de panela, feijão e salada crua (alface + beterraba ralada)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de maracujá com biscoito de leite	iogurte de fruta com pão	Vitamina de laranja e mamão com biscoito salgado	Salada de frutas (Melão, mamão e maçã)	Suco de acerola com biscoito tipo Maisena									
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)
	1785,51	65,24	57,39	23,22	260,01	16,68	899,38	244,00	6,46	9,35	435,14	327,87	1420,08	1,89
Adequação %	105%	130%	135%	*	94%	74%	99%	90%	71%	134%	78%	669%	101%	*

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: