



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



# CARDÁPIO II

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 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. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
3. **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;
4. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO II CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
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>	Suco de tamarindo com biscoito salgado			Mingau de fubá de milho com coco ralado			Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite) com pão			Caldo de feijão com espinafre			Suco de maracujá com pão + <b>Melancia</b>	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, feijão com couve, frango a passarinho e farofa + <b>Laranja</b>			Arroz branco, bife a cavalo (carne bovina + ovo frito), feijão com abóbora e salada crua (repolho e cebolinha)			Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), frango cozido e salada crua (alface e pepino) + <b>Melão</b>			Arroz branco, * <i>bisteca suína frita</i> , feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e tomate)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz de macarrão (arroz + macarrão), assado de carne bovina, purê de abóbora e salada cozida de legumes (beterraba e chuchu)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Suco de caju com pão e ovo			Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito de maisena			Mingau de milho branco + <b>Banana</b>			Suco de goiaba com cuscuz de milho e manteiga			Caldo Forte (Frango, cenoura, batata inglesa e couve)	
<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>SATU(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>FIBRAS</b>	<b>CA(mg)</b>	<b>MG(mg)</b>	<b>FE(mg)</b>	<b>ZN (mg)</b>	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS (mg)</b>
	1903,5	90,50	59,74	24,39	257,92	24,66	474,38	312,31	9,51	11,32	184,24	378,35	929,67	1,02

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO II CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) 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*	Mingau de arroz doce com canela			Vitamina acerola (polpa de acerola + leite) com biscoito cream cracker			Farofa Verde (farinha branca, couve, cebolinha e carne bovina) + <b>Tangerina</b>			Suco manga com biscoito Maria + <b>Maçã</b>			Mingau de milho branco com coco ralado	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne cozida bovina ao molho com batata inglesa e salada crua (alface e cebola)			Arroz de cenoura (arroz + cenoura), filezinho de frango acebolado, feijão com espinafre e salada crua (tomate e pepino)			Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora e salada crua (rúcula e manjeriço)			Arroz branco, <i>*guisado de carne suína</i> e legumes refogados batata inglesa e cenoura  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz de couve (arroz + couve), feijoada nutritiva de carne bovina + <b>Laranja</b>	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Vitamina de abacate (abacate + leite) com biscoito rosquinha			Mingau de tapioca + <b>Banana</b>			Suco de goiaba com bolo de trigo			Caldo de frango com macaxeira			Suco de acerola com cachorro quente (pão, carne moída, cenoura ralada)	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	1904,5	75,16	67,22	19,48	255,57	23,66	586,88	249,73	9,28	9,69	190,24	588,64	1116,53	1,29

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO II CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) 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	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Vitamina de laranja e mamão (laranja, mamão e leite) com biscoito rosquinha			Mingau de aveia com coco ralado			Suco de abacaxi com biscoito rosquinha + <b>Melão</b>			Achocolatado com manuê (fubá de milho, manteiga e leite integral)			Suco de murici com pão	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, *guisado de carne suína com batata doce e cenoura, macarrão e salada crua (repolho e tomate)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz baião de 2 (arroz + feijão), torta de carne moída com abobrinha, purê de batata inglesa e salada crua (alface e tomate)			Arroz branco, frango assado, feijão com couve e salada crua (acelga e pepino)			Arroz branco, peixe frito, feijão com abóbora, farofa e salada crua (alface e beterraba ralada) + <b>Melancia</b>			Arroz de abóbora (arroz + abóbora), frango cozido, macarrão e legumes refogados (berinjela, tomate e cebolinha)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Mingau de tapioca + <b>Banana</b>			Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com biscoito água e sal			Caldo de feijão com cheiro verde			Suco de caju com bolo de trigo simples			Macarronada prática (macarrão, frango e cenoura ralada) + <b>Laranja</b>	
<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>SATU(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>FIBRAS</b>	<b>CA(mg)</b>	<b>MG(mg)</b>	<b>FE(mg)</b>	<b>ZN (mg)</b>	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS (mg)</b>
	1902,0	67,87	70,07	23,66	246,26	19,83	722,27	254,46	6,96	7,51	356,15	107,56	1102,42	1,27

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO II CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
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	
	<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Caldo de carne bovina com abóbora			Vitamina de abacate (abacate + leite) com pão			Suco de goiaba com biscoito Cream Cracker + <b>Melancia</b>			Caldo de ovos com manjeriço			Suco de goiaba com biscoito rosquinha + <b>Melão</b>
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura)			Arroz com João Gomes (arroz + João Gomes), peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão e salada crua (acelga e cebolinha)			Arroz branco, frango a passarinho, feijão com abóbora, macarrão e salada crua (alface e pepino)			Arroz branco, <i>*bisteca suína frita</i> , feijão com espinafre, farofa e salada crua (acelga e rúcula) + <b>Banana</b>  <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</small>			Arroz Maria Isabel (arroz + carne bovina), ovos mexidos com legumes (repolho e cenoura)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Suco de manga com biscoito Maisena + <b>Maçã</b>			Caldo de frango com abóbora e cebolinha			Mingau de fubá de milho com canela			Suco de cajá com pão e ovo			Farofa de carne moída com cebolinha e Suco de acerola	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	1902,7	88,38	66,85	17,82	241,06	22,69	582,55	255,93	10,80	13,08	211,25	368,34	1420,33	1,14

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