



CARDÁPIO II
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
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 COM PARCIAL (16 a 18 anos) 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*	Leite batido com achocolatado com biscoito cream cracker + Maçã			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) + Melancia			Suco de uva com pão e ovo + Banana		
ALMOÇO 12h*	Arroz baião de 2, peixe cozido com legumes (cenoura e batata inglesa) e salada crua (alface e rúcula)			Arroz branco, frango assado, feijão e salada crua (repolho e cebolinha)			Arroz branco, <u>carne suína</u> *cozida com vinagreira, feijão e salada crua (acelga e tomate) <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</small>		Arroz branco, assado de panela, purê de batata inglesa e salada cozida (abóbora e maxixe)			Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, farofa e salada crua (alface e beterraba ralada)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Salada de frutas (Laranja, banana e mamão) <small>*Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada</small>			Vitamina de maracujá com biscoito Maria + Melão			Sopa de carne, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)		Suco de graviola com biscoito água e sal + Banana			Arroz de frango e abóbora com salada de repolho e cheiro verde		
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)
	1762,64	57,34	76,75	20,97	216,20	21,06	717,43	251,07	8,15	7,95	356,58	146,50	1515,97	1,26
Adequação%	104%	115%	181%	*	78%	94%	79%	93%	90%	114%	64%	299%	108%	*

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 COM PARCIAL (16 a 18 anos) 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*	Abacatada com biscoito água e sal + Banana			Farofa colorida (farinha, carne bovina, cenoura e cebolinha) + Melancia			Mingau de milho branco		Salada de frutas (Banana, mamão e melão) <small>*Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada</small>			Arroz de feijão, isca de frango acebolado e salada de repolho e cenoura ralada			
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, <u>torta de carne*</u> , feijão com legumes (beterraba e maxixe), farofa e salada crua (alface, espinafre e tomate)			Arroz branco, <u>carne suína*</u> assada com batata inglesa, feijão e salada crua (repolho em tiras e tomate) <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</small>			Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (abóbora, macaxeira, maxixe e quiabo), macarrão e farofa		Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira e quiabo, farofa e salada de feijão, cebola, tomate e cheiro verde			Arroz branco, frango a passarinho, purê de abóbora e salada crua (alface, cebola e tomate)			
LANCHE DA TARDE 15h30*	Macarronada de carne moída			Suco de caju com pão e manteiga + Banana			Baião de 2 com frango cozido e salada de alface e pepino		Caldo de abóbora e carne bovina + Maçã			Suco de abacaxi com biscoito maisena + Melancia			
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)	
	1741	63,19	63,44	17,12	233,00	16	358,37	217,86	6,25	8,67	130,00	109	1339,4	0,83	
Adequação %	102%	126%	149%	*	84%	72%	39%	80%	69%	124%	23%	222%	96%	*	

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 COM PARCIAL (16 a 18 anos) 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*	Iogurte de fruta com biscoito de coco + Banana			Caldo de macaxeira e carne moída			Suco de cajá com pão + Melão			Arroz Primavera (arroz, frango, cenoura e cheiro verde) com salada de alface, rúcula e tomate			Macarronada de carne moída e cenoura ralada + Melancia	
ALMOÇO 12h*	Arroz à grega, peito de frango à milanesa, feijão e salada crua (repolho e manjeriço)			Arroz branco, peixe cozido com ovos, farofa de couve e salada crua (alface e tomate)			Arroz de lentilha, guisado de <u>carne suína*</u> com maxixe e vinagreira, feijão e salada de vagem, batata doce e tomate *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, isca de frango acebolado, feijão e salada mista (alface, repolho e tomate)			Arroz branco, feijoada nutritiva (carne bovina, chuchu e macaxeira), farofa de couve + Laranja	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Bananada com biscoito cream cracker + Maçã			Salada de frutas (Laranja, banana e mamão) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Farofa de banana e carne bovina + Melancia			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)	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)
	1722,98	67,41	68,61	16,30	215,84	21,94	563,61	277,53	9,53	10,19	183,13	104,49	1421,89	0,86
Adequação %	101%	135%	161%	*	78%	98%	62%	102%	105%	146%	33%	213%	102%	*

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 COM PARCIAL (16 a 18 anos)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 4	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	__ / __ Dia / Mês			__ / __ Dia / Mês			__ / __ Dia / Mês			__ / __ Dia / Mês			__ / __ Dia / Mês		
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Suco de goiaba com biscoito Maria + Banana			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) + Melancia		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, <u>bisteca suína*</u> frita, creme de espinafre e legumes cozidos (batata doce e chuchu) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz Maria Isabel, purê misto (abóbora e batata inglesa) e salada crua (repolho em tiras e abacaxi)			Arroz branco, torta de frango, macarrão, feijão e legumes refogados (maxixe e abóbora)			Arroz de vinagreira, peixe frito, feijão e salada de acelga e pepino			Arroz branco, isca de frango à milanesa, feijão com chuchu e salada de alface e tomate		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz colorido (arroz, ovos e cenoura) + Melancia			Mingau de milho branco			Risoto de abóbora e carne bovina com salada de alface e tomate			Macarronada de frango + Melão			Iogurte de fruta com biscoito cream cracker + Banana		
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)	
	1720,56	65,67	70,13	21,17	211,12	16,88	426,57	230,64	6,32	6,60	191,18	99,20	1455,29	0,85	
Adequação %	101%	131%	165%	*	76%	75%	47%	85%	69%	94%	34%	202%	104%	*	

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: