



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 COM PARCIAL  
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 COM PARCIAL - 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</b> 9h30*	Abacatada (abacate + leite) com pão e manteiga			Arroz à grega (arroz, cebolinha, ervilha, cenoura e ovos) + <b>Mamão</b>			Farofa de sardinha com cheiro verde e cenoura ralada + <b>Banana</b>			Suco de caju com torta salgado (frango, repolho e cenoura)			Caldo de abóbora com carne bovina	
<b>ALMOÇO</b> 12h*	Arroz branco, frango cozido e legumes refogados (batata doce e chuchu)			Arroz branco, isca de carne bovina com pimentão e cebola, feijão com couve e salada crua (alface e rúcula)			Arroz branco, peito de frango à milanesa, feijão com couve e salada crua (alface e pepino)			Arroz branco, * <i>bisteca de carne suína</i> , feijão com abóbora, macarrão e salada crua (tomate e rúcula)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira e salada crua (acelga e tomate) com suco de abacaxi	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h30*	Farofa de banana e carne bovina + <b>Melão</b>			Caldo de frango com repolho e abóbora			Arroz Rápido (arroz, frango e cenoura) + <b>Banana</b>			Sopa de carne bovina, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)			Macarrão Colorido (Macarrão, carne moída e couve)	
<b>Composição Nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<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</b> (mg)	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS</b> (mg)
	1903,3	79,49	76,41	18,09	226,71	19,10	488,49	242,58	8,13	9,97	153,16	136,77	1810,04	0,67

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 COM PARCIAL - 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	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Mingau de milho com coco ralado + <b>Banana</b>			Farofa crocante (farinha branca, carne bovina, cenoura ralada e cebolinha) + <b>Laranja</b>			Macarronada caprichada (macarrão, carne moída e ovo cozido)			Arroz da estação (arroz, frango, abóbora e cheiro verde)			Suco de acerola com pão cheio (pão, carne moída, cenoura ralada)	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, bife bovino de panela, creme de espinafre e salada crua (rúcula e tomate)			Arroz de vinagreira, peixe cozido com ovos, pirão e salada crua (acelga e tomate)			Arroz branco, frango cozido com legumes (abobrinha, cenoura e maxixe) com suco de goiaba			Arroz branco, carne moída cozida, macarrão e salada crua (repolho e pimentão verde)			Arroz branco, frango assado, feijão com espinafre, farofa e salada crua (alface e cenoura ralada)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite) com biscoito rosquinha			Macarronada com legumes (macarrão frango, abobrinha e cenoura)			Maria Isabel (arroz e carne bovina) + <b>Banana</b>			Farofa d'água (farinha branca, carne em cubos e couve) + <b>Melancia</b>			Sopa deliciosa (carne bovina, feijão, abóbora, maxixe quiabo e vinagreira)	
<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>
	1903,0	76,45	68,11	16,85	247,61	18,29	453,70	224,33	7,83	12,14	127,62	332,15	1480,54	0,80

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 COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

3ª SEMANA	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 acerola com biscoito rosquinha + <b>Mamão</b>			Arroz Enrolado (arroz, macarrão, frango e couve)			Caldo de carne bovina feijão e couve + <b>Laranja</b>			Farofa com legumes (farinha, carne bovina, cenoura e cebolinha) com suco de acerola			Macarrão Saudável (macarrão, frango e cenoura ralada)	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango assado, feijão com couve e salada crua (acelga e pepino)			Arroz branco, *carne suína cozida com vinagreira e salsa, macarrão e salada crua (repolho e cebolinha)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, pirão e salada crua (alface e tomate)			Arroz de cenoura (arroz + cenoura), peito de frango à milanesa, com purê de batata e legumes refogados (chuchu e abobrinha)			Arroz branco, peixe cozido, farofa e salada crua (pepino, tomate e cebolinha)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz Carreteiro (Arroz, carne bovina, feijão cenoura e couve)			Farofa acebolada (farinha branca, ovos e cebola) com suco de maracujá			Macarronada Verde (macarrão, frango e espinafre)			Mingau de tapioca com coco ralado + <b>Banana</b>			Arroz de Festa (arroz, carne moída, quiabo e couve) + <b>Melão</b>	
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)
	1905,3	61,04	79,79	20,20	235,35	17,79	515,04	211,02	7,51	10,79	123,83	558,33	1155,36	0,89

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 COM PARCIAL - 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 frango com abóbora			Salada de frutas (Laranja, banana e mamão)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Arroz Cremoso (Arroz, carne bovina em cubos e feijão)			Macarronada Simples (macarrão, frango desfiado e manjerição)			Farofa Deliciosa (farinha, ovos, cenoura e cebola) + <b>Banana</b>
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, *refogado de carne suína com vinagreira, macarrão e salada crua (alface e pepino)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz de couve (arroz + couve), frango ao molho, farofa com couve e salada cozida (maxixe e abóbora)			Arroz branco, peixe frito, feijão com couve e salada crua (acelga e repolho)			Arroz branco, isca de carne bovina com pimentão e cebola, feijão com espinafre e salada crua (alface, rúcula e tomate)			Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada, creme de milho, farofa e salada crua (repolho e cenoura)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Arroz com frango na pressão (arroz + frango)			Macarronada Cremosa (macarrão, carne moída ao molho e berinjela) + <b>Laranja</b>			Sopa de carne bovina, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)			Suco de cajá com biscoito rosquinha			Arroz Floresta (arroz, carne bovina em cubos, couve e espinafre) + <b>Melão</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>
	1906,1	97,35	67,31	16,49	227,34	19,19	398,26	266,61	7,90	9,32	143,65	105,66	1546,21	0,66

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