



CARDÁPIO II

**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 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*	Vitamina de banana e mamão com biscoito de doce + Melão <i>(Fruta in natura, leite)</i>			Risoto de frango e lentilha com salada crua (alface, rúcula e tomate) + Mamão			Sopa de carne com feijão e legumes (batata inglesa, beterraba, vinagreira e quiabo)		Mingau de tapioca + Banana			Cachorro quente (carne moída, ervilha e cenoura ralada) com Suco de caju <i>(Ervilha em grãos)</i>		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango a passarinho, feijão com abóbora, macarrão e salada crua (alface, cebola e cenoura ralada)			Arroz branco, peixe frito, feijão com couve e salada cozida (batata inglesa e berinjela)			Arroz branco, refogado de ovos com legumes (ovo, repolho e cenoura), feijão simples		Arroz de vagem, frango tropical, farofa, purê de espinafre e salada crua (acelga e rúcula)			Arroz branco, bisteca de carne suína, feijão, macarrão com manjeriço e salada cozida (beterraba, chuchu)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de manga com pão doce + melancia			Farofa de feijão verde, com carne em cubos e cheiro verde + banana			Arroz verde (arroz, feijão verde, couve e frango desfiado)		Caldo de carne com macaxeira e cebolinha			Macarrão ao molho de tomate e carne moída + melão		
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)
Adequação%	1503,54	66,41	51,37	12,57	194,69	16,10	459,46	246,51	7,51	7,01	193,71	83,28	189,22	0,62
	100%	102%	107%	*	100%	100%	110%	100%	101%	100%	108%	104%	100%	*

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 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*	Leite batido com achocolatado com bolo de trigo <i>*poderá ser substituído por bolo de tapioca</i>			Baião de 2(arroz e feijão verde) com isca de frango com repolho refogado em tiras e cheiro verde + Melancia			Macarronada de carne moída com ervilha e manjerição + Laranja <i>(Ervilha em grãos)</i>		Suco de manga com biscoito rosquinha + Maça			Farofa verde (ovo, feijão, espinafre e cebolinha) com suco de cajá		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, cozido de carne bovina com vinagreira e batata inglesa, pirão e salada crua (repolho, tomate e cebola)			Arroz branco, peixe escabeche, purê de espinafre e salada crua (alface e tomate)			Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão e salada cozida (abobrinha, abóbora)		Arroz branco, guisado de carne moída com chuchu e cenoura, feijão e salada crua (acelga e beterraba ralada)			Baião de 2, isca de carne acebolada, feijão e salada cozida (vagem, abóbora e batata inglesa)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Vitamina de abacate com biscoito salgado			Farofa surpresa (farinha, pvt, feijão, cenoura e berinjela) + banana			Caldo de frango com abóbora		Arroz rico (arroz, frango, feijão verde, abobrinha, abóbora e João Gomes) + Laranja			Suco de caju com biscoito salgado + Melão		
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)
	1504	69,0	50,6	14,73	193,	15	299,2	224,7	7,62	7,88	184,3	76,4	1693,	1,10
Adequação %	100 %	107 %	105 %	*	103 %	103%	101%	102%	105%	100%	102%	101 %	100%	*

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 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*	Vitamina de abacaxi com biscoito salgado + Tangerina			Caldo de carne com couve, ervilha e João Gomes + Suco de goiaba (<i>Ervilha em grãos</i>)			Arroz de lentilha Com frango cozido e batata inglesa e abóbora		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Arroz misturado (arroz, macaxeira, feijão verde e carne em cubos) + Melancia		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, bife a cavalo, feijão com maxixe e salada crua (alface e tomate)			Arroz de cenoura, isca de frango, creme de milho, farofa de cebola e salada cozida (berinjela e cenoura)			Arroz branco, frango cozido simples, macarrão e salada de feijão (feijão verde, tomate e cebola)		Arroz de macarrão, bife na panela de pressão, feijão e salada crua (acelga, pimentão verde)			Arroz de brócolis, torta de frango, feijão, macarrão e salada crua (acelga, cenoura e beterraba)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa caipira (frango, feijão verde, abobrinha e cebolinha) + melão			Arroz tropical (arroz, carne, feijão, pimentão verde, cenoura e cheiro verde)			Sopa fortificada (carne, feijão, inhame, cenoura, vinagreira e couve)		Farofa tradicional de ovos mexidos (farinha e ovos) + Laranja			Macarrão com frango desfiado e manjerico + maça		
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)
	1504,98	62,61	51,52	12,42	197,44	16,11	269,41	201,23	7,74	9,26	95,07	74,78	1807,96	0,71
Adequação %	100%	103%	107%	*	100%	100%	100%	103%	107%	100%	108%	109%	100%	*

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS INTEGRAL COM PARCIAL (11 a 15 anos)
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*	Suco de Bacuri com pão doce + maça			Sopa de macarrão com frango, feijão, vinagreira e legumes (abobrinha e abóbora)			Abacatada com biscoito rosquinha + laranja		Arroz brasileiro (carne, arroz, feijão e couve) + Suco de Tamarindo			Macarronada de picadinho colorido (frango, berinjela, ervilha, pimentão verde e tomate) + Melão	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, peixe cozido com batata, pirão e salada crua (repolho e cenoura ralada)			Arroz branco, cozido de carne bovina com vinagreira, farofa de legumes (farinha, abobrinha e cenoura) e salada crua (repolho e cebolinha)			Arroz branco, assado de panela de <u>carne suína</u> , bobó de vinagreira com quiabo e salada crua (acelga e beterraba ralada)		Arroz branco, frango cozido com maxixe e inhame, farofa e salada crua (alface, rúcula e tomate)			Arroz de cenoura, fígado acebolado, feijão, farofa e salada crua (rúcula e tomate)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Iogurte de fruta com biscoito rosquinha + banana			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)			Arroz floresta (arroz, feijão, carne, couve, espinafre e João Gomes)		Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo) + Melão			Vitamina de banana com aveia com biscoito salgado		
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)
	1504,81	58,2	44,34	14,53	219,59	16,95	448,85	205	7,83	6,78	2260,22	55,88	1267,71	1,11
Adequação %	100%	104%	108%	*	100%	100%	100%	104%	108%	100%	103%	100%	100%	*

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 celiaca, 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: