



## ***CARDÁPIO II***

**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL  
FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)**

**FEVEREIRO A JUNHO 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) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
SEMANA 1	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 banana e mamão com biscoito de doce + <b>Melão</b> <i>(Fruta in natura, leite)</i>			Risoto de frango e lentilha com salada crua (alface, rúcula e tomate) + <b>Mamão</b>			Sopa de carne com feijão e legumes (batata inglesa, beterraba, vinagreira e quiabo)		Mingau de tapioca + <b>Banana</b>			Cachorro quente (carne moída, ervilha e cenoura ralada) com <b>Suco de caju</b> <i>( Ervilha em grãos)</i>		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	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)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Suco de manga com pão doce + <b>melancia</b>			Farofa de feijão verde, com carne em cubos e cheiro verde + <b>banana</b>			Arroz verde (arroz, feijão verde, couve e frango desfiado)		Caldo de carne com macaxeira e cebolinha			Macarrão ao molho de tomate e carne moída + <b>melão</b>		
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Sat. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
<b>Adequação%</b>	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) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
SEMANA 2	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>	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 + <b>Melancia</b>			Macarronada de carne moída com ervilha e manjerição + <b>Laranja</b>  <i>( Ervilha em grãos)</i>		Suco de manga com biscoito rosquinha + <b>Maça</b>			Farofa verde (ovo, feijão, espinafre e cebolinha) com suco de cajá		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	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)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Vitamina de abacate com biscoito salgado			Farofa surpresa (farinha, pvt, feijão, cenoura e berinjela) + <b>banana</b>			Caldo de frango com abóbora		Arroz rico (arroz, frango, feijão verde, abobrinha, abóbora e João Gomes) + <b>Laranja</b>			Suco de caju com biscoito salgado + <b>Melão</b>		
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Sat. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	1504	69,0	50,6	14,73	193,	15	299,2	224,7	7,62	7,88	184,3	76,4	1693,	1,10
<b>Adequação %</b>	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) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020														
SEMANA 3	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 abacaxi com biscoito salgado + <b>Tangerina</b>			Caldo de carne com couve, ervilha e João Gomes + <b>Suco de goiaba</b> ( <i>Ervilha em grãos</i> )			Arroz de lentilha Com frango cozido e batata inglesa e abóbora		<b>Salada de frutas</b> (Banana, mamão e laranja)			Arroz misturado (arroz, macaxeira, feijão verde e carne em cubos) + <b>Melancia</b>		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	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)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Farofa caipira (frango, feijão verde, abobrinha e cebolinha) + <b>melão</b>			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) + <b>Laranja</b>			Macarrão com frango desfiado e manjerico + <b>maça</b>		
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Sat. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	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
<b>Adequação %</b>	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)**  
**DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020**

SEMANA 4	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA		5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	___ / ___ Dia / Mês			___ / ___ Dia / Mês			___ / ___ Dia / Mês		___ / ___ Dia / Mês			___ / ___ Dia / Mês		
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Suco de Bacuri com pão doce + <b>maça</b>			Sopa de macarrão com frango, feijão, vinagreira e legumes (abobrinha e abóbora)			Abacatada com biscoito rosquinha + <b>laranja</b>		Arroz brasileiro (carne, arroz, feijão e couve) + Suco de Tamarindo			Macarronada de picadinho colorido (frango, berinjela, ervilha, pimentão verde e tomate) + <b>Melão</b>		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	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)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Iogurte de fruta com biscoito rosquinha + <b>banana</b>			<b>Salada de frutas</b> (Banana, mamão e laranja)			Arroz floresta (arroz, feijão, carne, couve, espinafre e João Gomes)		Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo) + <b>Melão</b>			Vitamina de banana com aveia com biscoito salgado		
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Sat. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	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
<b>Adequação %</b>	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: