



CARDÁPIO II

INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA

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 (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*	logurte de fruta com biscoito salgado	Café com leite e cuscuz de milho com manteiga	Bananada + biscoito rosquinha	Abacatada com biscoito rosquinha de coco	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, cuxa (joão gome, vinagreira) , isca de frango ao molho e salada crua (acelga, tomate e beterraba ralada) + Melão	Arroz de cenoura, torta de carne moída, feijão e salada cozida (beterraba e chuchu) + Abacaxi	Arroz branco, bife acebolado, feijão com abóbora e salada crua (repolho e cebolinha) + Melancia	Arroz branco, carne suína assada* , feijão e salada cozida (batata doce + cebolinha) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, feijoada de carne bovina e farofa de couve + Laranja									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de caju com bolo de trigo	Achocolatado com leite e biscoito salgado	Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de milho branco	Caldo de macaxeira Com carne									
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)
	1847,05	68,56	59,84	23,72	266,21	24,95	709,11	305,63	8,07	7,58	264,40	191,89	1159,81	1,35
Adequação %	109%	137%	141%	*	96%	111%	78%	113%	89%	108%	47%	392%	83%	*

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 (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*	Suco de cupuaçu com bolo de milho			Mingau de milho branco			Suco de cajá com pão e ovo		Abacatada com biscoito maria			Suco de abacaxi com biscoito de coco		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, estrogonofe de frango, farofa e salada crua (alface e pepino) + Melancia			Arroz de vinagreira , peixe escabeche e pirão + Laranja			Arroz branco, torta de frango e legumes (cenoura, abobrinha e ervilha), feijão e salada crua (repolho e cheiro verde)		Arroz Maria Isabel, purê de batata batata inglesa e salada crua (acelga e beterraba ralada) + Banana			Arroz branco, estrogonofe de carne, salada crua (alface e cebolinha) e farofa *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Iogurte de fruta + biscoito salgado			Vitamina de banana e maçã com biscoito salgado			Suco de caju com biscoito rosquinha		Salada de frutas (Banana, mamão e maçã)			Leite batido com achocolatado e biscoito água e sal		
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)
	1818,60	67,36	62,04	25,52	252,90	16,07	928,78	261,45	6,80	6,87	556,58	363,52	1634,24	1,69
Adequação %	107%	135%	146%	*	92%	72%	102%	96%	75%	98%	99%	742%	117%	*

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 (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*	Suco de cupuaçu com biscoito Maisena			Vitamina de mamão com biscoito salgado			Mingau de tapioca de coco			Vitamina de laranja e mamão com biscoito salgado			Mingau de milho branco	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e chuchu), farofa e salada crua (repolho em tiras e abacaxi)			Arroz branco, peito de frango assado, feijão com abóbora e salada crua (acelga e rúcula)			Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira e quiabo e farofa + Melancia			Arroz de macarrão, frango cozido, farofa de couve e salada crua (alface e pepino) + Suco de maracujá			Arroz branco, carne suína* assada, purê de abóbora e legumes refogados (repolho e beterraba) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Iogurte de fruta com pão			Mingau de fubá de milho + Banana			Suco de abacaxi com pão e manteiga			Café com leite e farofa cuscuz com manteiga			Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	
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)
	1874,14	69,13	66,75	24,65	256,85	16,05	655,04	244,56	6,66	9,18	227,16	107,79	1256,48	1,52
Adequação %	110%	138%	157%	*	93%	72%	72%	90%	73%	131%	41%	220%	90%	*

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 (16 a 18 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*	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba com leite) com biscoito maria	Caldo de ovos	Suco de cupuaçu com biscoito de leite	Café com leite e manué	logurte com pão									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne cozida com legumes (quiabo, abobora e vinagreira) e pirão	Arroz branco, torta de <u>carne moída*</u> e legumes refogados (abobrinha e cenoura) + Suco de caju *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, peixe escabeche, purê de abóbora e farofa + Laranja	Baião de 2, frango cozido com batata e salada crua (Tomate, espinafre, couve e pepino)	Arroz branco, carne suína assada*, feijão e salada crua (alface + beterraba ralada) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de maracujá com bolo de macaxeira	logurte de fruta com pão	Mingau de milho branco	Abacatada + biscoito salgado	Suco de cajá de cuscuz de arroz com ovo									
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)
	1785,51	65,24	57,39	23,22	260,01	16,68	899,38	244,00	6,46	9,35	435,14	327,87	1420,08	1,89
Adequação %	105%	130%	135%	*	94%	74%	99%	90%	71%	134%	78%	669%	101%	*

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: