



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO II

TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS

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. **Esse cardápio destina-se aos alunos da modalidade Parcial que estudam em Centros Educa Mais;**
2. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
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:

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



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
1º SEMANA	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 (abacate + leite) com pão e manteiga				Arroz à grega (arroz, cebolinha, ervilha, cenoura e ovos) + Mamão			Farofa de sardinha com cheiro verde e cenoura ralada + Banana		Suco de caju com torta salgado (frango, repolho e cenoura)		Caldo de abóbora com carne bovina		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	545,88	23,02	24,83	7,14	60,50	6,65	281,82	68,74	2,99	3,99	119,04	111,53	810,88	0,33

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
1º SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS				3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		
LANCHE DA TARDE 15h30	Farofa de banana e carne bovina + Melão				Caldo de frango com repolho e abóbora			Arroz Rápido (arroz, frango e cenoura) + Banana		Sopa de carne bovina, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)		Macarrão Colorido (Macarrão, carne moída e couve)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,58	17,87	27,07	4,60	60,65	9,50	112,06	101,59	3,01	1,57	18,57	23,91	825,18	0,18

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



2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Mingau de milho com coco ralado + Banana			Farofa crocante (farinha branca, carne bovina, cenoura ralada e cebolinha) + Laranja			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)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	545,08	27,14	21,27	6,11	63,08	4,28	119,77	62,71	2,27	4,62	56,81	723,53	492,97	0,29

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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		
LANCHE DA TARDE 15h30		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) + Banana		Farofa d'água (farinha branca, carne em cubos e couve) + Melancia		Sopa deliciosa (carne bovina, feijão, abóbora, maxixe quiabo e vinagreira)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,79	21,15	14,01	3,86	85,58	8,55	178,99	105,80	3,55	3,59	34,41	27,48	474,73	0,27

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



3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
3º SEMANA		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 acerola com biscoito rosquinha + Mamão			Arroz Enrolado (arroz, macarrão, frango e couve)			Caldo de carne bovina feijão e couve + Laranja		Farofa com legumes (farinha, carne bovina, cenoura e cebolinha) com suco de acerola		Macarrão Saudável (macarrão, frango e cenoura ralada)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal))	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,61	27,23	17,11	5,02	65,07	6,22	83,31	78,68	3,96	6,20	16,36	618,80	542,65	0,50

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021														
3º SEMANA		2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		
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 + Banana		Arroz de Festa (arroz, carne moída, quiabo e couve) + Melão		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal))	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,69	21,94	23,42	7,47	63,25	6,02	89,44	71,41	2,94	5,19	22,88	29,65	230,55	0,24

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



4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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		
LANCHE DA MANHÃ 9h30	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 manjericão)		Farofa Deliciosa (farinha, ovos, cenoura e cebola) + Banana		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	544,59	30,38	16,37	4,37	69,76	5,09	203,87	74,16	1,90	1,97	61,91	45,48	668,95	0,26

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO II DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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		
LANCHE DA TARDE 15h30	Arroz com frango na pressão (arroz + frango)				Macarronada Cremosa (macarrão, carne moída ao molho e berinjela) + Laranja			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) + Melão		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	SAT (g)	CHO (g)	FIBRAS (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
	543,69	28,03	17,72	3,88	68,42	4,52	75,85	71,09	1,98	2,60	43,24	31,24	435,82	0,14

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