



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



CARDÁPIO III

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO 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 III CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

1ª 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*	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com pão	Farofa rica de cuscuz de milho com feijão verde, ovo + Banana	Arroz escondidinho (arroz, frango e espinafre) + Laranja	Macarronada Nordestina (macarrão, carne moída e macaxeira)	Sopa creme de abóbora tropical (carne bovina, feijão, abóbora, quiabo e couve)									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango cozido e salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz de cenoura (arroz + cenoura), <i>*fígado acebolada</i> , macarrão e salada crua (acelga e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, bife bovino ao molho com batata doce e salada crua (pepino, cebola, tomate e cebolinha)	Arroz abóbora (arroz + abóbora), torta de sardinha e repolho, feijão com couve e salada crua (alface de pepino)	Arroz branco, isca de frango frito, feijão com João Gomes e salada crua (alface rúcula)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz Combinado dos Sabores (Arroz, carne bovina em cubos, ovo e cenoura)	Macarrão com carne moída e cenoura ralada	Caldo de bobó de frango (inhame e frango)	Suco de goiaba com pão e manteiga + Maça	Farofa com legumes com ovos (abobrinha, cenoura e ovo) + Banana									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 1915,5	PTN(g) 65,24	LIP(g) 57,39	SATU(g) 23,22	CHO(g) 260,01	FIBRAS 16,68	CA(mg) 899,38	MG(mg) 244,00	FE(mg) 6,46	ZN (mg) 9,35	VITA(gm) 435,14	VITC(mg) 327,87	NA(mg) 1420,08	GORD.TRANS (mg) 1,89

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 III CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 branco com coco ralado + Banana			Macarronada saudável (macarrão, carne moída e cenoura)			Farofa simples (farinha branca e ovo) com suco de acerola			Caldo de frango, abóbora e macaxeira			Baião Nordestino (arroz, feijão, carne bovina em cubos e abóbora) + Laranja
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne bovina cozida com macaxeira, pirão e salada crua (repolho e cenoura)			Arroz de couve (arroz + couve), peixe frito, bobó de vinagreira e salada crua (acelga e pepino)			Arroz de branco, *carne suína assada, feijão com couve e legumes refogados (repolho e beterraba) <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>			Arroz de beterraba (arroz + beterraba), frango ao molho, macarrão e salada crua (tomate e pepino)			Arroz branco, feijoada nutritiva (carne bovina, chuchu e macaxeira), couve refogado + Laranja	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz misturado simples (arroz, frango e pimentão verde) + Melão			Caldo de feijão com abóbora			Sopa de feijão, frango, cenoura, chuchu e maxixe			Farofa de feijão verde com carne bovina em cubos + Melancia			Suco de maracujá com pão nutritivo cheio (pão, carne bovina e cenoura)	
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)
	1874,1	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

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 III CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

3ª 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 + Melão			Farofa Verde (Farinha branca, carne em cubos, espinafre e couve)			Caldo de espinafre com feijão e carne bovina			Macarronada com carne moída e ovos cozido			Arroz de carne bovina com cenoura (arroz + carne bovina + cenoura) + Banana
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, *carne suína frita, feijão com João Gomes e salda crua (repolho e cheiro verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, estrogonofe de frango, farofa e salada crua (acelga e rúcula)			Arroz de feijão (arroz + feijão), peixe escabeche e legumes refogados (batata inglesa e cenoura)			Arroz branco, isca de carne bovina ao molho inglês e chuchu, farofa de cenoura e salada crua (repolho e cebolinha)			Arroz branco, frango a passarinho, feijão com couve e salada crua (alface, rúcula e pepino)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Sopa de frango, macarrão, inhame, cenoura e vinagreira			Salada de frutas (Melão, mamão e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Suco de maracujá com torta salgado de frango com cenoura e abobrinha			Galinhada com abóbora (arroz, frango e abóbora) + Banana			Caldo de carne bovina com feijão e couve	
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)
	1918,6	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

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 III CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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*	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Arroz de omelete (arroz, ovo e abóbora) + Melão	Macarrão Bem Querer (macarrão, abobrinha e frango)	Caldo feijão carioca (feijão, carne bovina e couve)	Farofa de carne simples (farinha, carne bovina e cenoura) + Melancia									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango ao molho, farofa e salada crua (repolho e cenoura)	Arroz abóbora e vinagreira (arroz + abóbora + vinagreira), bife a cavalo (bife bovino + ovo frito), feijão com espinafre e salada crua (pepino e tomate)	Arroz branco, <i>*carne suína em cubos com maxixe e vinagreira</i> e farofa <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>	Arroz de macarrão (arroz + macarrão), peixe frito, feijão com abóbora e salada crua (beterraba ralada e tomate)	Arroz branco, bife bovino na panela de pressão, macarrão e legumes refogados (berinjela e abobrinha)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Macarrão com almôndegas ao molho	Caldo de frango, abóbora e macaxeira	Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito rosquinha + Maça	Farofa de ovos com cenoura + Melancia	Arroz vaca atolada (arroz, carne bovina em cubos, inhame e abóbora)									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 1947,0	PTN(g) 68,56	LIP(g) 59,84	SATU(g) 23,72	CHO(g) 266,21	FIBRAS 24,95	CA(mg) 709,11	MG(mg) 305,63	FE(mg) 8,07	ZN (mg) 7,58	VITA(gm) 264,40	VITC(mg) 191,89	NA(mg) 1159,81	GORD.TRANS (mg) 1,35

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