



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
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 - 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*	Bananada (banana e leite) com biscoito água e sal			Suco de caju com biscoito rosquinha + Maçã			Caldo de feijão com espinafre			Mingau de milho banco com coco			Suco de acerola com pão + Laranja
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, estrogonofe de frango e salada crua (repolho em tiras com abacaxi)			Arroz com feijão verde (arroz + feijão verde), assado de panela de carne bovina, macarrão e feijão com couve + Melancia			Arroz branco, <i>*carne suína em cubos com maxixe e vinagreira</i> e salada crua (alface e pepino) <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>			Arroz de macarrão (arroz + macarrão), frango empanado em tiras, creme de milho e salada crua (acelga e cheiro verde)			Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com abóbora, farofa e salada crua (repolho e cebolinha)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de murici com pão e manteiga			Mingau de arroz doce com canela			Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com biscoito Maria			Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>			Farofa Colorida (ovo, cenoura ralada e cebolinha) + Banana	
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)
	1903,6	76,14	65,74	22,27	259,44	27,25	579,66	321,44	10,55	8,80	244,04	370,20	1026,87	1,20

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 - 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*	Caldo de frango com macaxeira			Suco de acerola com bolo de trigo simples			Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com biscoito rosquinha			Mingau de tapioca com coco ralado			Suco de caju com cachorro quente (pão, carne bovina e cenoura ralada)
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura, berinjela e chuchu) e feijão com couve			Arroz branco, frango cozido, macarrão e salada crua (acelga e beterraba)			Arroz branco, peixe frito, feijão com abóbora e salada crua (acelga e cheiro verde)			Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (vinagreira, maxixe, quiabo e cenoura), pirão e salada crua (alface e tomate)			Arroz Maria Isabel (arroz + carne bovina), feijão com legumes (cenoura e maxixe) e salada crua (rúcula e alface)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Vitamina de cajá (polpa de cajá e leite) com biscoito cream cracker			Salada de frutas (Banana, maçã e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Mingau de aveia + Banana			Suco de caju com biscoito Maria + Melão			Caldo Fortalecedor (cenoura, batata inglesa 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)
	1903,1	84,95	51,26	20,00	280,05	26,51	728,19	324,24	10,28	12,96	310,20	748,49	975,58	1,14

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO III CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL - 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*	Mingau de fubá de milho	Caldo de ovos	Suco de cajá com biscoito Maria + Maçã	Achocolatado com batata doce	Suco de murici com biscoito água e sal									
ALMOÇO 12h*	Arroz com frango (arroz + frango), creme de milho e salada crua (acelga, rúcula e pepino)	Arroz de cenoura, * <i>bisteca suína frita</i> , feijão com espinafre e salada cozida (batata doce e cebolinha) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com abóbora e salada crua (repolho e pepino)	Arroz de couve (arroz + couve), frango a passarinho, maxixada + Melão	Arroz branco, peixe escabeche, farofa e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + Tangerina	Suco de caju com pão	Mingau de milho branco + Banana	Salada de frutas (Banana, maçã e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Caldo de carne bovina com abóbora									
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)
	1902,3	76,46	83,89	31,59	217,62	19,47	744,48	268,95	8,10	7,90	532,66	166,41	1563,81	1,36

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 - 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*	Leite batido com achocolatado com biscoito Maria	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com biscoito água e sal	Suco de acerola com bolo de trigo	Salada de frutas (Banana, maçã e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de acerola com pão e manteiga + Laranja									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, *carne suína assada, feijão com espinafre e salada crua (repolho e cheiro verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, peixe regional (peixe escabeche com batata inglesa e cenoura em cubos pequenos), pirão e salada crua (acelga com tomate)	Arroz branco, frango ao molho, purê de batata inglesa e salada crua (alface e pepino) + Mamão	Arroz branco, carne bovina trinchada, feijão com abóbora, macarrão e salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), frango frito, feijão com couve e salada crua (rúcula e alface)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito salgado + Melão	Suco de maracujá com biscoito água e sal + Tangerina	Caldo de feijão com couve e abóbora	Suco de caju com cuscuz de milho e manteiga	Mingau de milho branco + Banana									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 1903,6	PTN(g) 77,32	LIP(g) 59,23	SATU(g) 23,14	CHO(g) 271,86	FIBRAS 30,04	CA(mg) 636,85	MG(mg) 320,78	FE(mg) 9,89	ZN (mg) 9,52	VITA(gm) 347,82	VITC(mg) 369,62	NA(mg) 1556,67	GORD.TRANS (mg) 1,21

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