



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



## CARDÁPIO III

TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS

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. Esse cardápio destina-se aos alunos da Modalidade Parcial que estudam em Centro 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:



1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30</b>		Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com pão			Farofa rica de cuscuz de milho com feijão verde e ovo + <b>Banana</b>			Arroz Escondidinho (arroz, frango e espinafre) + <b>Laranja</b>			Macarronada Nordestina (Macarrão e carne moída)		Sopa creme de abóbora tropical (Carne bovina, feijão, abóbora, quiabo 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)
	549,94	16,52	23,83	9,82	61,57	5,77	108,82	57,82	2,00	2,13	44,85	20,31	402,42	0,32

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30</b>		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 + <b>Maça</b>		Farofa com legumes com ovos (abobrinha, cenoura e ovo) + <b>Banana</b>	
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)
	547,33	18,97	16,51	6,62	83,97	7,67	281,88	92,33	1,75	1,82	114,34	92,17	387,53	0,53

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 III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30</b>		Mingau de milho branco com coco ralado + <b>Banana</b>			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) + <b>Laranja</b>	
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)
	548,89	22,42	16,44	6,21	79,00	6,26	258,39	97,11	2,78	3,40	84,66	43,18	444,99	0,48

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30</b>		Arroz misturado simples (arroz, frango e pimentão verde) + <b>Melão</b>			Caldo de feijão com abóbora			Sopa de feijão, frango, cenoura, chuchu e maxixe			Farofa de feijão verde com carne bovina em cubos + <b>Melancia</b>		Suco de maracujá com pão nutritivo cheio (pão, carne bovina e cenoura)	
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)
	553,02	24,49	19,84	4,99	62,55	4,40	104,55	57,55	2,46	4,39	123,71	26,73	626,94	0,40

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 III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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 + <b>Melão</b>		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) + <b>Banana</b>		
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)
	560,17	23,29	11,99	3,07	78,77	4,52	47,43	64,30	2,37	3,36	7,40	70,05	464,41	0,34

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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 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) + <b>Banana</b>		Caldo de carne bovina com feijão 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)
	550,93	13,24	26,47	11,66	62,43	6,08	205,44	66,27	1,71	2,37	84,98	28,06	293,79	0,37

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 III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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) + <b>Melão</b>			Macarrão Bem Querer (macarrão, abobrinha e frango)			Caldo feijão carioca (feijão, carne bovina e couve)		Farofa de carne simples (farinha, carne bovina e cenoura) + <b>Melancia</b>	
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)
	548,20	18,85	16,59	5,28	75,25	7,10	246,37	96,03	2,74	1,86	142,23	54,46	410,23	0,59

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO III DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE 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 TARDE 15h30		Macarrão com almôndegas ao molho			Caldo de frango, abóbora e macaxeira			Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito rosquinha + <b>Maça</b>			Farofa de ovos com cenoura + <b>Melancia</b>		Arroz vaca atolada (arroz, carne bovina em cubos, inhame e abóbora)	
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)
	551,61	20,04	25,29	7,68	64,59	4,74	241,03	72,32	2,16	2,14	166,67	26,23	744,48	0,52

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



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



**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