



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



ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO



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. Este Cardápio destina-se aos alunos do AEE e as preparações correspondem ao Cardápio III do Centro Educa Mais no Período Integral com Parcial do Ensino Médio;
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. 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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL / 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	
LANCHE DA MANHÃ 9h30		Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com pão			Farofa rica de cuscuz de milho com feijão verde e ovo + Banana			Arroz Escondidinho (arroz, frango e espinafre) + Laranja			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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL / 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	
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)	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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/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	
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	
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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/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	
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)	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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE AGOSTO A DEZEMBRO 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 + 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		
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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE AGOSTO A DEZEMBRO 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		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)	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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/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) + Melão			Macarrão Bem Quer (macarrão, abobrinha e frango)			Caldo feijão carioca (feijão, carne bovina e couve)		Farofa de carne simples (farinha, carne bovina e cenoura) + Melancia		
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 "B" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/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 + Maça			Farofa de ovos com cenoura + Melancia		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