



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 – ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

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;
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;

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



1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO III AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / 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		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		
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 AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / 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		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) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada		Farofa Colorida (ovo, cenoura ralada e cebolinha) + 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 III AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / 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		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)	
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 AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / 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		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)	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 AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / 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		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		
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 AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / 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		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)	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 AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021														
4º 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		
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 AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021														
4º 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 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)	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