



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



# CARDÁPIO IV

CENTRO EDUCA MAIS PERÍOD 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 IV 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	
	<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Mingau de arroz doce com canela			Farofa Temperadinha (carne bovina, cenoura, pimentão verde e farinha branca) + <b>Tangerina</b>			Arroz com frango na pressão (arroz + frango + cenoura) + <b>Banana</b>			Caldo de carne bovina, couve e manjeriço			Sopa de carne moída, abóbora, chuchu e maxixe
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, frango cozido com batata doce e salada crua (repolho e cenoura)			Arroz branco, carne bovina assada de panela, feijão com abóbora, macarrão e salada crua (acelga e tomate)			Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa e ovo, pirão e salada crua (alface e tomate)			Arroz branco, frango frito, feijão com couve e salda crua (pepino e tomate)			Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (vinagreira, maxixe, quiabo e cenoura)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Arroz com ovos colorido (arroz, ovo, abóbora e couve)			Caldo de frango com macaxeira e cenoura			Suco de caju com biscoito salgado + <b>Melão</b>			Farofa de sardinha de cebolinha + <b>Laranja</b>			Macarronada Primavera (macarrão, frango, cenoura e cheiro verde)	
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 IV 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									
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com biscoito salgado	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira)	Farofa verde (carne bovina em cubos couve, manjeriço e farinha branca) + <b>Maçã</b>	Arroz Fortificado (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora) + <b>Banana</b>	Macarrão com carne moída									
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, torta de sardinha com cenoura, feijão com couve e salada crua (pepino e tomate)	Arroz branco, frango a passarinho, purê de abóbora, macarrão e salada crua (alface e rúcula)	Arroz de espinafre, <i>*ensopado de carne suína com João Gomes</i> , farofa e legumes refogados (abobrinha cenoura)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, frango cozido com quiabo, macarrão e salada crua (repolho, tomate e pepino)	Arroz de vagem (arroz + vagem), carne bovina em cubos com ovos, feijão com couve									
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Macarrão Combinado (macarrão, sardinha e cenoura)	Caldo de frango com inhame e manjeriço	Arroz baião de 2 (arroz + feijão) com ovos fritos + <b>Laranja</b>	Suco de caju com pão e manteiga + <b>Melão</b>	Arroz Cremoso de frango (Arroz, frango e cenoura)									
<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 1907,0	<b>PTN(g)</b> 68,56	<b>LIP(g)</b> 59,84	<b>SATU(g)</b> 23,72	<b>CHO(g)</b> 266,21	<b>FIBRAS</b> 24,95	<b>CA(mg)</b> 709,11	<b>MG(mg)</b> 305,63	<b>FE(mg)</b> 8,07	<b>ZN (mg)</b> 7,58	<b>VITA(gm)</b> 264,40	<b>VITC(mg)</b> 191,89	<b>NA(mg)</b> 1159,81	<b>GORD.TRANS (mg)</b> 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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO IV 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	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Suco de abacaxi com biscoito salgado + <b>Mamão</b>			Arroz Misturado (arroz, carne bovina em cubos e feijão) + <b>Laranja</b>			Caldo de carne bovina, feijão e couve			Farofa de frango com legumes (frango em tiras, cenoura, cebolinha e farinha branca) com suco de acerola			Macarrão Simples (macarrão, frango e cenoura ralada)	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, guisado de carne bovina e legumes refogados batata inglesa e cenoura			Arroz branco, feijoada nutritiva (carne bovina, chuchu e macaxeira), couve refogado e laranja			Arroz branco, torta de frango com inhame, feijão com espinafre, farofa e salada crua (acelga e pepino)			Arroz branco, <i>*bisteca de carne suína</i> , fava com abóbora, macarrão e salada crua (cenoura e tomate)  <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>			Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira, farofa e salada crua (tomate, pepino e cheiro verde)	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Arroz na Pressão (Arroz e frango)			Macarronada Cremosa (macarrão, carne moída e berinjela) + <b>Laranja</b>			Suco de cajá com farofa de ovo simples (ovo e farinha branca)			Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com pão e manteiga			Arroz Verde (arroz, carne bovina em cubos, couve e espinafre) + <b>Melão</b>	
<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>SATU(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>FIBRAS</b>	<b>CA(mg)</b>	<b>MG(mg)</b>	<b>FE(mg)</b>	<b>ZN (mg)</b>	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS (mg)</b>
	19015	65,24	57,39	23,22	260,01	16,68	899,38	244,00	6,46	9,35	435,14	327,87	1420,08	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 IV 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									
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h30*	Farofa de carne com cebola (carne bovina, cebola, cebolinha e farinha branca) + <b>Melancia</b>	Risoto de vaca atolada (arroz, macaxeira e carne bovina)	Macarrão Simples (macarrão e carne moída e manjericão)	Suco de maracujá com biscoito de coco + <b>Maçã</b>	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, macaxeira e couve)									
<b>ALMOÇO</b> 12h*	Arroz branco, frango cozido, macarrão e legumes (macaxeira e cenoura)	Arroz de cenoura (arroz + cenoura), estrogonofe de carne bovina, farofa e salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, *carne suína assada, feijão com abóbora e maxixe, farofa e salada crua (repolho e cebolinha)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, peixe frito, feijão com espinafre e salada crua (acelga e alface)	Galinhada (arroz + frango), creme de milho e salada crua (alface e tomate)									
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h30*	Mingau de tapioca + <b>Banana</b>	Farofa Simples (farinha branca, frango desfiado e cebolinha) + <b>Laranja</b>	Caldo de feijão com carne bovina e manjericão	Arroz Reforçado (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)	Macarrão Rico (macarrão, carne moída e cenoura ralada)									
<b>Composição Nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>SATU(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>FIBRAS</b>	<b>CA(mg)</b>	<b>MG(mg)</b>	<b>FE(mg)</b>	<b>ZN (mg)</b>	<b>VITA(gm)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>NA(mg)</b>	<b>GORD.TRANS (mg)</b>
	1904,1	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