



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



## CARDÁPIO IV

**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 IV 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		
	<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Iogurte de fruta com biscoito rosquinha		Caldo de frango com manjericão			Vitamina de acerola (polpa de acerola + leite) com biscoito Maria			Suco de caju com bolo de trigo + <b>Banana</b>			Mingau de milho branco com coco ralado	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino)		Arroz branco, frango assado com manjericão, feijão com abóbora e legumes refogados (repolho e beterraba)			Arroz de legumes (cenoura, maxixe, quiabo e vinagreira), mexido de carne bovina em cubos com ovos e salada crua (tomate e rúcula) + <b>Laranja</b>			Arroz branco, <i>*bisteca suína frita</i> , feijão com couve, farofa e salada crua (acelga e cebolinha)  <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</small>			Arroz branco, isca de frango com pimentão e cebola e legumes refogados (maxixe, inhame e cenoura)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com biscoito salgado		Suco de goiaba com biscoito maisena + <b>Maçã</b>			Caldo de frango com cebolinha			Farofa de feijão com carne (farinha branca, feijão, couve e carne bovina) + <b>Melancia</b>			Suco de acerola com biscoito doce		
<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>
	1905,2	87,76	72,84	22,62	228,70	19,54	401,59	247,48	7,50	11,16	104,42	424,22	1109,19	1,05

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 - 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*	Mingau de milho branco com coco ralado	Suco de caju com pão e manteiga + <b>Maçã</b>	Caldo de ovos	<b>Salada de frutas</b> (Banana, mamão e laranja)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite) com biscoito doce									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango cozido, farofa e salada crua (acelga e rúcula) + <b>Melancia</b>	Arroz de abóbora (arroz + abóbora), * <i>carne suína assada</i> , feijão com espinafre, macarrão e salda crua (alface e tomate)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira e salada crua (tomate e pepino)	Arroz de macarrão (arroz + macarrão), frango cozido com cenoura e salada crua (repolho e beterraba)	Arroz branco, feijoada de carne bovina, couve e farofa									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Caldo de feijão com João Gomes	Vitamina de abacate (Abacate + leite) com pão e manteiga	Suco de manga com pão e ovos mexidos	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá com bolo de trigo + <b>Tangerina</b>									
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)
	1905,5	88,29	62,21	24,02	252,93	26,78	700,00	326,27	9,25	8,94	315,82	581,67	1436,60	1,03

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 - 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>	Achocolatado com manê (Fubá de milho, manteiga e leite integral)			Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com bolo de trigo			Caldo de feijão com abóbora			Suco de acerola com biscoito rosquinha			Mingau de tapioca com coco + <b>Banana</b>	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz de ensopado de carne bovina (arroz + carne bovina), ovos mexidos e feijão com couve			Arroz branco, torta de frango, fava com abóbora e farofa + <b>Melancia</b>			Arroz de couve, <i>*carne suína refogada</i> , purê de abóbora e salada crua (acelga e rúcula)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, frango frito, feijão com espinafre e abóbora, macarrão e salada crua (acelga e cebolinha)			Arroz branco, peixe escabeche, pirão e legumes refogados (abobrinha, berinjela e cenoura) + <b>Melão</b>	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Caldo de frango com cebolinha			<b>Salada de frutas</b> (Melão, mamão e maçã)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Suco de goiaba com cuscuz milho e manteiga			Mingau de arroz doce com canela			Vitamina de abacate (Abacate + leite) com pão doce	
<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>
	1903,0	74,69	65,34	25,97	259,32	23,94	905,25	282,27	9,47	7,15	448,23	335,99	1367,36	1,27

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 - 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 9h30*</b>	Suco de acerola com biscoito salgado	Caldo de ovos	<b>Salada de frutas</b> (Melão, mamão e laranja)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de milho branco + <b>Banana</b>	Vitamina de banana com aveia (banana + aveia + leite)									
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, frango a passarinho, feijão com vinagreira e abóbora e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, carne cozida bovina com legumes (quiabo, abóbora e vinagreira) pirão + <b>Melão</b>	Arroz de vagem (arroz + vagem), bife de carne bovina, feijão com espinafre e maxixe, farofa e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz branco, <i>*carne suína em cubos</i> , farofa de cenoura, purê de batata doce e salada crua (alface e rúcula) + <b>Mamão</b>  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz vinagreira (arroz + vinagreira), assado de carne bovina, feijão com couve, macarrão e salada crua (tomate e pepino)									
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com pão	Farofa de sardinha com cheiro verde	Suco de goiaba com biscoito rosquinha + <b>Laranja</b>	Mingau de tapioca com coco ralado	Suco de maracujá com bolo de trigo									
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)
	1905,0	76,07	69,71	23,05	247,46	20,90	575,46	244,59	8,91	10,72	215,41	402,01	1660,99	1,12

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