



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



CARDÁPIO IV

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 IV DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021														
1º 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 arroz doce com canela			Farofa Temperadinha (carne bovina, cenoura, pimentão verde e farinha branca) + Tangerina			Arroz com frango na pressão (arroz + frango + cenoura) + Banana		Caldo de carne bovina, couve e manjericão		Sopa de carne moída, abóbora, chuchu e maxixe		
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)
	550,12	27,34	16,51	5,60	65,55	6,25	185,39	76,11	2,73	5,01	48,75	128,95	386,28	0,41

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO IV DA TURMA PARCIAL DO CENTRO EDUCA MAIS / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021														
1º 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 com ovos colorido (arroz, ovo, abóbora e couve)			Caldo de frango com macaxeira e cenoura			Suco de caju com biscoito salgado + Melão		Farofa de sardinha de cebolinha + Laranja		Macarronada Primavera (macarrão, frango, cenoura e cheiro verde)		
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)
	545,71	16,94	14,25	7,28	86,81	6,26	110,83	73,52	2,13	1,89	79,11	24,68	423,10	0,21

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO IV 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		
LANCHE DA MANHÃ 9h30		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, manjeriçã e farinha branca) + Maçã		Arroz Fortificado (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora) + Banana		Macarrão com carne moída		
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)
	550,12	27,34	16,51	5,60	65,55	6,25	185,39	76,11	2,73	5,01	48,75	128,95	386,28	0,41

2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO IV 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		
LANCHE DA TARDE 15h30		Macarrão Combinado (macarrão, sardinha e cenoura)			Caldo de frango com inhame e manjeriçã			Arroz baião de 2 (arroz + feijão) com ovos fritos + Laranja		Suco de caju com pão e manteiga + Melão		Arroz Cremoso de frango (Arroz, frango 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)
	562,82	14,78	13,27	5,23	86,82	5,85	248,28	76,50	2,07	2,15	82,66	113,76	254,19	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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO IV 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 abacaxi com biscoito salgado + Mamão			Arroz Misturado (arroz, carne bovina em cubos e feijão) + Laranja			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)		
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)
	546,80	21,73	13,40	5,16	82,95	9,76	343,47	100,37	3,02	2,87	70,98	31,88	345,01	0,29

3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO IV 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		Arroz na Pressão (Arroz e frango)			Macarronada Cremosa (macarrão, carne moída e berinjela) + Laranja			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) + Melão		
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)
	554,34	17,22	19,02	9,35	73,89	5,94	100,89	66,34	1,99	2,73	52,34	67,08	407,31	0,20

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO IV 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		Farofa de carne bovina com cebola (carne bovina, cebola, cebolinha e farinha branca) + Melancia			Risoto de vaca atolada (arroz, macaxeira e carne bovina)			Macarrão Simples (macarrão e carne moída e manjericão)		Suco de maracujá com biscoito de coco + Maçã		Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, macaxeira 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)
	549,75	22,85	15,75	5,93	71,69	5,69	204,91	85,96	2,95	3,82	115,61	25,66	223,10	0,45

4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO IV 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		Mingau de tapioca + Banana			Farofa Simples (farinha branca, frango desfiado e cebolinha) + Laranja			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)		
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)
	547,79	21,21	13,22	5,48	82,70	6,45	276,40	98,57	2,80	2,68	108,10	81,40	227,90	0,28

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

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