



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



ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO



CARDÁPIO I

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO 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 do AEE e corresponde as mesmas preparações do Cardápio I do Centro Educa Mais do 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;
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO. AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO. QUALQUER ALTERAÇÃO NO**

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



1ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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	Mingau de tapioca + Banana		Suco de caju com biscoito salgado + Mamão				Vitamina de abacate (Abacate e leite) com biscoito rosquinha			Caldo de carne bovina com macaxeira		Suco de acerola com pão e manteiga		
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)
	544,98	17,37	15,02	5,97	87,69	12,17	82,56	111,82	3,78	2,08	25,29	16,49	359,38	0,16

1ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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	Vitamina de banana com aveia (banana, leite e aveia)		Achocolatado com cuscuz de milho				Farofa Simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + Tangerina			Suco de acerola com biscoito rosquinha + Melancia		Sopa de carne bovina, feijão e legumes (cenoura, maxixe 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)
	543,10	26,02	20,14	4,98	65,65	4,41	61,11	56,86	2,35	4,33	16,57	22,26	746,96	0,38

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



2ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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 mamão (mamão e leite) com biscoito salgado			Caldo de frango com cenoura e salsa			Mingau de tapioca com coco ralado			Salada de frutas (Banana, melão e laranja) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada		Suco de cajá com biscoito rosquinha + Maça	
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)
	543,41	23,16	16,53	3,76	76,58	7,87	87,86	69,90	2,86	4,28	9,25	35,21	477,81	0,35

2ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Mingau de milho branco			Suco de maracujá com pão e carne moída			Salada de frutas (Banana, laranja e maça) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Vitamina de banana (banana + leite) com pão		Caldo de feijão com espinafre	
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)
	543,56	20,41	13,74	3,90	86,90	5,91	143,53	62,32	2,22	1,96	63,74	240,01	567,57	0,16

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



3ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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 abacaxi com cuscuz de milho e ovos mexidos			Iogurte de fruta com biscoito salgado			Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito rosquinha			Suco de goiaba com pão		Salada de frutas (mamão, banana e laranja) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada		
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)	
	543,33	26,69	19,56	5,86	68,33	9,74	198,69	105,83	4,21	4,40	78,31	440,86	454,28	0,26	

3ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Farofa Colorida (farinha branca, frango e cenoura) + Melão			Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Mingau de tapioca + Banana			Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite) com biscoito doce		Sopa de frango, macarrão e legumes (cenoura, 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)	
	543,78	21,11	15,15	5,33	82,84	10,54	136,11	103,99	3,67	2,82	40,64	32,85	683,43	0,12	

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



4ª SEMANA / TURNO MATUTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Mingau de aveia + Banana		Farofa Mista (Farinha branca, ovo e banana)			Suco de goiaba com biscoito salgado			Vitamina acerola (polpa de acerola + leite) com pão		Salada de frutas (Banana, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada		
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)
	543,07	20,72	24,31	6,64	62,40	6,87	196,42	90,76	3,18	4,35	98,16	30,97	701,81	0,27

4ª SEMANA / TURNO VESPERTINO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO 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		Suco de goiaba com bolo de trigo		Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito salgado			Farofa de sardinha com cebolinha (farinha branca, sardinha e cebolinha) + Melancia			Caldo de ovos com pão		Suco de caju com biscoito maisena + Maçã		
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)
	544,58	34,19	25,64	7,78	46,24	7,01	221,40	116,39	4,17	5,57	121,59	21,35	557,29	0,42

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