



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO INDÍGENA

MODALIDADE ALTERNÂNCIA ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

1. Os **cardápios** são elaborados de acordo com a **Resolução FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013**, na qual ressalta que:

✓ Os cardápios deverão oferecer, no mínimo, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas, sendo que:

I - as bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura;

II - a composição das bebidas à base de frutas deverá seguir as normativas do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento - MAPA.

Art. 23: É restrita a aquisição de alimentos enlatados, embutidos, doces, alimentos, compostos (dois ou mais alimentos embalados separadamente para o consumo conjunto), preparações semiprontas ou prontas para o consumo, ou alimentos concentrados (em pó ou desidratados para reconstituição).

Parágrafo único: A oferta de doces e/ou preparações doces fica limitada a duas porções por semana, equivale a 110 kcal/porção.

2. **Somente** a equipe de **Nutricionistas da SUPAE** poderá fazer as devidas alterações, **para que não haja prejuízos no valor nutricional da alimentação**.

Todas as preparações são elaboradas conforme as determinações do PNAE/FNDE, sem excessos ou défices, pois os **alunos não podem ficar com défices calóricos e nutricionais** uma vez que passam uma boa parte do dia na escola aprendendo, socializando e interagindo. O aprendizado, a socialização e a interação demandam gasto energético e nutricional.

3. O cardápio deverá **ser afixado no mural da escola** para conhecimento dos alunos e da comunidade escolar e, obrigatoriamente, **constar na Prestação de Contas**, uma vez que a resolução citada acima, enfatiza que poderá ocorrer devolução dos valores repassados pelo FNDE na constatação de irregularidades na execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

4..A **hora descrita** abaixo é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.

5.**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 Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 1	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM: 6h	Vitamina de mamão e laranja com macaxeira cozida		Café com leite e cuscuz de arroz + Banana		Suco de acerola com pão de forma e ovo		Café com leite e beiju com manteiga + Laranja		Café com leite com pão de forma e carne moída		Café com leite e cuscuz de milho com ovo + Mamão		Vitamina de banana com pão de forma e manteiga	
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Caldo de carne moída		Mingau de tapioca		Vitamina de mamão com biscoito água e sal		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Farofa de ovos		Mingau de milho branco		Suco de goiaba com biscoito doce	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada de alface e beterraba ralada + Melancia		Arroz de abóbora, carne assada de panela acebolada, feijão com maxixe e salada de repolho e cheiro verde		Arroz de couve, frango cozido com batata inglesa, macarrão e salada de alface e cenoura ralada + Laranja		Arroz branco, carne suína frita, feijão com abóbora, farofa e salada cozida de chuchu e tomate + Banana		Arroz de macarrão, frango assado, legumes refogados (abóbora e quiabo) e salada de alface e tomate		Arroz branco, bife ao molho com batata doce, farofa de cebola e salada de feijão e cebolinha + Melancia		Arroz baião de 2, mexido de sardinha com ovos, farinha amarela e salada de alface e pepino + Laranja	
LANCHE DA TARDE: 15h	Suco de acerola com pão de forma e manteiga		Ovos mexidos com cebolinha e tomate com macaxeira cozida		Caldo de feijão		Suco de caju com biscoito doce		Mingau de arroz doce		Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado		Mingau de fubá de milho	
JANTAR: 19h	Arroz de abóbora, carne suína assada, feijão com João Gomes e vinagreira		Arroz branco, frango cozido, salada de alface com pepino e farinha amarela		Arroz baião de 2, peixe frito e salada cozida (abóbora, maxixe e quiabo)		Arroz Maria Isabel e suco de goiaba		Macarrão com carne moída e suco de caju		Galinhada + Laranja		Sopa de feijão, carne e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira)	
CEIA: 21h	Banana		Batata doce cozida		Mamão		Leite		Macaxeira cozida		Melancia		Melão	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	2152,16	101,62	63,38	22,14	295,10	21,14	1066,30	343,24	9,14	11,61	308,08	386,54	1127,02	1,12
Adequação %	135%	195%	158%	*	114%	96%	152%	137%	100%	171%	55%	634%	81%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
 CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6: 10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020														
SEMANA 2	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM: 6h	Café com leite e cuscuz de milho + Melão		Suco de maracujá com pão de forma e ovo		Café com leite e manué + Mamão		Vitamina de banana e mamão com cuscuz de arroz		Café com leite e beiju com manteiga + Melancia		Leite batido com achocolatado com macaxeira cozida		Café com leite e cuscuz de arroz + Banana	
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Caldo de ovos		Mingau de tapioca		Abacatada com biscoito salgado		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Suco de maracujá com biscoito doce		Farofa de sardinha + Banana		Caldo de feijão	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, guisado de carne bovina, feijão com maxixe e salada de alface e pepino		Arroz de abóbora e vinagreira, frango cozido e salada de repolho e cheiro verde		Arroz branco, peixe frito, feijão com maxixe, farinha branca e salada de alface e tomate		Arroz branco, carne suína assada, feijão com quiabo, maxixe e vinagreira e salada de pepino e cheiro verde + Melancia		Arroz de macarrão, isca de frango frita e salada de feijão, cebola e cheiro verde		Arroz baião de 2, peixe cozido, pirão e salada de repolho e tomate + Suco de caju		Arroz branco, carne suína cozida com vinagreira, farofa, salada de alface e beterraba ralada	
LANCHE DA TARDE: 15h	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Suco de goiaba com biscoito salgado		Farofa de frango + Melão		Café com leite e cuscuz de milho		Vitamina de banana com pão de forma		Mingau de fubá de milho		Suco de goiaba com biscoito doce	
JANTAR: 19h	Sopa de feijão, frango e legumes (cenoura, chuchu e maxixe)		Arroz de legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), carne suína frita e legumes refogados (cenoura e maxixe)		Arroz baião de 3 + Suco de acerola		Arroz branco, peixe frito, vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro verde) e farinha amarela		Macarrão com sardinha + Suco de Maracujá		Arroz baião de 2, frango cozido com quiabo e farofa		Caldo de macaxeira e carne moída com pão de forma	
CEIA: 21h	Leite		Banana		Batata doce cozida		Mamão		Mingau de arroz		Melancia		Melão	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	2326,67	115,45	77,80	28,30	294,02	21,75	1299,86	413,15	11,38	13,23	434,64	222,17	1243,29	1,48
Adequação %	137%	231%	183%	*	106%	97%	143%	152%	125%	189%	78%	453%	89%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 3	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM: 6h	Vitamina de banana com pão de forma com manteiga		Suco de goiaba com batata doce e com ovos mexidos, cebolinha e tomate		Café com leite e cuscuz de arroz com ovo		Café com leite e beiju com manteiga + Mamão		Suco de caju com pão de forma com ovo		Café com leite e cuscuz de milho + Banana		Vitamina de mamão com pão de forma e manteiga	
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Cuscuz de arroz com ovo		Caldo de feijão		Suco de acerola com biscoito doce		Mingau de milho branco		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Suco de goiaba com biscoito cream cracker		Caldo de macaxeira com carne moída	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne assada acebolada, feijão com quiabo, maxixe e vinagreira e salada de alface e tomate		Arroz de abóbora, peixe frito, feijão e salada de repolho e cheiro verde + Laranja		Arroz branco, frango cozido, macarrão e salada de feijão e cebolinha		Arroz baião de 2, carne suína frita, feijão e farinha amarela		Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada de repolho e cenoura ralada + Laranja		Arroz de branco, mexido de sardinha com ovo, cebola e tomate, feijão e salada de alface e pepino + Melancia		Arroz de macarrão, carne cozida com abóbora, maxixe e quiabo, farofa e salada de alface e cebolinha + Banana	
LANCHE DA TARDE: 15h	Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Abacatada com biscoito salgado		Macaxeira cozida com ovos mexidos com cebolinha e tomate		Leite batido com achocolatado com manuê		Caldo de frango		Mingau de tapioca		Café com leite com macaxeira cozida	
JANTAR: 19h	Sopa de feijão, carne e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira) com pão de forma		Galinhada com vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro verde)		Macarrão com carne moída e suco de caju		Arroz branco, frango frito acebolado e feijão com abóbora		Arroz baião de 3 com suco de acerola		Arroz branco, guisado de carne suína e salada de feijão e cebolinha		Arroz branco, peixe cozido com legumes (cenoura e chuchu) e farofa de couve	
CEIA: 21h	Banana		Mingau de tapioca		Mamão		Batata doce cozida		Melancia		Macaxeira cozida		Melão	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	2128,24	102,90	67,14	23,74	282,86	29,38	1097,25	479,38	13,67	11,57	368,93	430,37	1338,52	1,15
Adequação %	206%	158%	*	102%	131%	121%	177%	150%	165%	66%	878%	96%	*	158%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020														
SEMANA 4	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM: 6h	Café com leite e cuscuz de milho		Café com leite com beiju e manteiga		Suco de acerola com pão de forma e manteiga		Café com leite e manuê		Vitamina de mamão e banana com biscoito salgado		Café com leite e batata doce + Mamão		Café com leite e cuscuz de arroz	
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Suco de caju com biscoito doce		Farofa de carne moída + Melancia		Caldo de feijão		Suco de goiaba com biscoito rosquinha		Mingau de arroz doce		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Caldo de ovos	
ALMOÇO: 12h	Arroz de legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), frango frito, feijão e salada de alface e tomate		Arroz branco, carne cozida com macaxeira, quiabo e maxixe, macarrão e salada de feijão e cebola		Arroz baião de 2, carne assada de panela, macarrão e salada de alface e repolho em tiras + Banana		Arroz branco, peixe frito, feijão com maxixe e quiabo, farinha amarela e salada de pepino e tomate		Arroz de macarrão, carne suína frita, feijão, farofa e salada de repolho e beterraba ralada + Melancia		Arroz branco, frango cozido, farofa e salada de alface e pepino		Arroz branco, bife ao molho com batata inglesa, farofa e salada de feijão e tomate + Laranja	
LANCHE DA TARDE: 15h	Farofa de ovos com suco de acerola		Vitamina de mamão com biscoito doce		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Suco de maracujá com pão de forma		Mingau de tapioca		Suco de caju com biscoito salgado		Café com leite e macaxeira cozida	
JANTAR: 19h	Macarrão com carne moída		Arroz baião de 3		Sopa de feijão, frango e legumes (cenoura, chuchu e maxixe)		Arroz baião de 2, carne bovina em cubos com ovo e vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro verde) + Suco de acerola		Caldo de macaxeira e carne moída com pão de forma		Arroz branco, peixe cozido com ovos, farofa e salada de alface e tomate		Arroz reforçado (Frango em cubos, feijão e abóbora) + Banana	
CEIA: 21h	Leite		Banana		Batata doce cozida		Mamão		Melão		Melancia		Mingua de fubá de milho	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	2172,70	92,58	65,22	23,22	308,13	27,55	1050,88	385,92	11,81	12,14	336,73	513,42	1175,61	1,47
	136%	178%	163%	*	119%	125%	150%	154%	130%	178%	60%	842%	84%	*

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571