



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



CARDÁPIO INDÍGENA

MODALIDADE INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 a 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

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



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 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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO INDÍGENA / MODALIDADE INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 a 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 1	2ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS									
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Arroz de Maria Isabel + Laranja	Mingau de tapioca com biscoito cream cracker + Melancia	Galinhada, salada de alface e tomate e farinha amarela com suco de caju	Suco de goiaba com biscoito Maria + Banana	Farofa de feijão, carne bovina e cebolinha com suco de maracujá									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, isca de carne bovina com macaxeira e cebola, feijão com maxixe, quiabo e abóbora, salada de alface e pepino	Arroz branco, frango frito, feijão, salada de repolho e tomate + Banana	Arroz de legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), guisado de carne suína e salada de feijão e cebola	Arroz baião de 2, peixe frito e salada de tomate, cebola e cheiro verde + Suco de caju	Arroz branco, carne assada, feijão com abóbora e farinha branca									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Salada de frutas (Banana, laranja e mamão)	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira)	Suco de acerola com biscoito salgado + Melancia	Mingau de milho branco	Baião de 3 (arroz, feijão e ovo) + Laranja									
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1782,62	99,98	55,34	18,40	223,29	20,75	525,08	307,06	10,47	13,99	80,61	326,70	778,34	0,78
Adequação %	105%	200%	130%	*	81%	93%	58%	113%	115%	200%	14%	667%	56%	*

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO INDÍGENA / MODALIDADE INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 a 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 2	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 e banana com biscoito salgado			Macarronada de sardinha com suco de goiaba			Arroz de abóbora, frango cozido e salada de repolho e cheiro verde + Laranja		Café com leite e cuscuz de milho com ovo + Banana			Arroz branco, peixe cozido e pirão + Melancia		
ALMOÇO 12h*	Arroz de macarrão, frango cozido com quiabo, salada de feijão e cebolinha			Arroz branco, assado de panela, feijão e salada de cheiro verde, pepino, tomate e cebolinha			Arroz baião de 2, peixe cozido, salada de alface e cebolinha e farinha amarela		Arroz branco, isca de frango frita, feijão e salada de alface e beterraba ralada			Arroz branco, carne suína cozida com vinagreira e salada de cenoura e repolho		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz misturado (carne moída, quiabo e couve) + Melancia			Caldo de feijão			Suco de maracujá com biscoito doce + Melão		Arroz Maria Isabel com salada de alface e tomate			Leite com achocolatado com batata doce cozida + Banana		
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1708,79	92,93	47,30	15,23	227,22	20,78	808,00	314,84	9,44	10,45	217,64	75,59	990,54	0,77
Adequação %	107%	179%	118%	*	87%	94%	115%	126%	104%	154%	39%	124%	71%	*

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO INDÍGENA / MODALIDADE INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 a 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 3	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Arroz branco, carne cozida com macaxeira, quiabo e maxixe + Melancia			Suco de acerola com biscoito doce + Banana			Sopa de feijão, frango e legumes (cenoura, chuchu e maxixe)		Mingau de tapioca com biscoito Maria + Laranja			Suco de goiaba com cuscuz de arroz com ovo		
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, guisado de carne bovina, feijão e salada de alface e cebolinha			Arroz de macarrão, carne suína acebolada, feijão e legumes refogados (cenoura e maxixe)			Arroz branco, tiras de frango, legumes refogados (abóbora e chuchu) e farofa		Arroz de abóbora e vinagreira, peixe cozido e salada de feijão, tomate e cheiro verde			Arroz branco, feijoada com carne bovina, farofa de couve + Laranja		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Arroz baião de 2 com ovos mexidos, cebolinha e tomate + Laranja			Suco de caju com biscoito rosquinha + Melancia			Arroz baião de 3 (Arroz, feijão e carne bovina)		Macarronada com carne moída + Banana			Vitamina de abacate com biscoito salgado		
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1733,32	87,75	51,89	14,78	233,60	24,10	558,84	372,85	11,86	12,84	93,70	290,23	827,08	0,88
Adequação %	102%	175%	122%	*	85%	108%	61%	138%	130%	183%	17%	592%	59%	*

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO INDÍGENA / MODALIDADE INTEGRAL COM PARCIAL - ENSINO MÉDIO (16 a 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

SEMANA 4	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS		
	LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Macarronada de carne moída, cenoura e repolho com suco de acerola			Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado + Melancia			Arroz de abóbora e vinagreira, peixe frito, feijão com quiabo e maxixe e farinha amarela		Café com leite e farofa de ovos e cebolinha + Melão			Arroz branco, assado de panela acebolada com macaxeira + Laranja	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne suína frita, feijão com maxixe e salada de repolho e cheiro verde			Arroz de macarrão, frango cozido com legumes (cenoura e maxixe), farofa e salada de alface e pepino			Arroz branco, carne cozida com legumes (abóbora, batata inglesa e maxixe), pirão e salada de alface e tomate		Arroz branco, peixe frito, couve refogado e farofa + Laranja			Arroz branco, frango frito com pimentão em rodela, feijão com quiabo e farinha branca		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Café com leite e batata doce cozida + Melão			Arroz baião de 2 com peixe cozido + Banana			Arroz nutritivo (Carne moída com cenoura e chuchu) + Laranja		Caldo de abóbora com carne			Arroz reforçado (Frango em cubos, feijão e abóbora) com salada de alface e cebolinha		
Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1839,38	107,55	58,07	15,79	218,80	14,61	998,43	294,11	8,46	12,09	144,21	310,39	969,13	0,79
Adequação %	108%	215%	137%	*	79%	65%	110%	109%	93%	173%	26%	633%	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