



CARDÁPIO INDÍGENA

MODALIDADE REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

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

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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL
ANDERSON FLÁVIO LINDOSO SANTANA

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
LUIS SÉRGIO SANCHES GOMES PINTO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO
MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)
CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)
CRN6: 8649

DIANA MESSALA P. S. MONTEIRO (QT)
CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (QT)
CRN6: 20571

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

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 REGULAR - 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 Lanche da tarde: 15h30	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		
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)
	549,12	15,43	8,49	2,30	106,33	8,49	83,81	75,47	2,45	2,40	8,69	126,78	261,69	0,25
Adequação %	110%	99%	68%	*	131%	133%	32%	98%	94%	120%	5%	906%	65%	*

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 REGULAR - 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 Lanche da tarde: 15h30	Vitamina de mamão e banana com biscoito salgado			Macarronada de sardinha com suco de goiaba			Arroz de abóbora e vinagreira, 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		
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)
	559,34	26,62	13,93	5,30	83,43	5,78	411,86	81,63	1,81	2,13	122,65	66,38	346,66	0,40
Adequação %	112%	171%	111%	*	103%	90%	158%	106%	70%	106%	77%	474%	87%	*

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 REGULAR - 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 Lanche da tarde: 15h30	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 e ovo		
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)
	507,68	16,46	13,58	3,68	83,55	11,06	73,85	171,18	4,91	3,00	17,39	349,45	164,84	0,40
Adequação %	117%	121%	125%	*	118%	181%	28%	272%	234%	167%	12%	2912%	41%	*

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 REGULAR - 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 Lanche da tarde: 15h30	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		
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)
	569,89	27,21	17,26	5,53	77,14	3,78	373,66	78,62	2,36	3,58	61,88	316,57	288,53	0,42
Adequação %	114%	174%	138%	*	95%	59%	144%	102%	91%	179%	39%	2261%	72%	*

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