



# CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO

ENSINO FUNDAMENTAL  
SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)

DE 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

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

# ATENÇÃO

1. O horário **descrito** nas refeições é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
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:**

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



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

1ª SEMANA	2ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h30*	Vitamina de banana com aveia (Fruta in natura)			Caldo de ovos			Suco de graviola com pão doce			Salada de fruta (Laranja, banana e mamão)			Iogurte de fruta com biscoito Maria + Maça	
<b>ALMOÇO</b> 12h*	Arroz branco, isca de carne bovina, feijão com couve e salada cozida (chuchu e beterraba)			Arroz de cenoura, frango assado, feijão com quiabo e salada crua (alface e tomate) + <b>Melão</b>			Arroz de vagem e frango cozido com legumes (cenoura e batata inglesa)			Arroz de lentilha, <i>torta de sardinha</i> * com repolho em tiras e feijão  • Pode ser substituído por mexido de sardinha			Baião de 2(arroz e feijão), bife acebolado e salada crua (tomate, repolho roxo e abacaxi)	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h30*	Mingau de milho branco com biscoito salgado			Suco de manga com farofa verde (carne moída, abobrinha e couve)			Farofa de ovos mexidos + <b>Banana</b>			Arroz doce com canela			Caldo de feijão com cheiro verde	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal))	PTN(g)	LIP(g)	Satu(g)	CHO(g)	Fibras (g)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	Zn(mg)	VITA(mg)	VITC(mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1504,80	54,02	47,84	14,36	200,02	15,92	547,68	190,68	7,58	6,93	129,42	69,93	1300,20	1,07
<b>Adequação %</b>	100%	105%	108%	102%	105%	100%	100%	101%	100%	100%	100%	100%	*	100%

**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 SUPRIMENTOS**  
**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS) DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020														
2ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Vitamina de goiaba + biscoito salgado			Achocolatado com biscoito rosquinha			Farofa de cebola frita com carne + <b>Melão</b>			Caldo de carne com macaxeira			Mingau de fubá de milho	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz de Vagem, estrogonofe de frango e salada crua (alface e pepino) + <b>Melancia</b>			Arroz branco, bife ao molho com batata inglesa, feijão e salada crua (cenoura ralada, tomate e cebola)			Arroz de espinafre, coxa e sobrecoxa assada, feijão e salada crua (repolho e pepino)			Arroz de ervilha, frango ao molho e legumes a vapor (abobrinha e cenoura) + <b>Suco de maracujá</b>  <i>(Ervilha em grão)</i>			Arroz branco, carne bovina de panela, feijão com abóbora e salada crua (beterraba e acelga) + <b>Banana</b>	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	<b>Suco de cajá</b> com biscoito de polvilho			Macarrão rico (Frango desfiado, espinafre e cenoura ralada) + <b>Abacaxi</b>			Mingau de tapioca com coco			Arroz Maria Isabel			Vitamina de acerola com pão e manteiga	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>Satu(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Ca(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>VITA(mg)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	1507,31	47,84	35,35	12,05	173,56	11,16	327,46	176,09	5,57	6,19	208,95	71,58	1230,15	0,82
<b>Adequação %</b>	100%	102%	100%	*	100%	100%	106%	109%	104%	100%	100%	100%	100%	*

**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 SUPRIMENTOS**  
**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

3ª SEMANA	2ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS									
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Suco de cupuaçu com pão e ovos mexidos	Caldo de carne com couve	Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado  <i>(Fruta in natura)</i>	Achocolatado com cuscuz e manteiga	Mingau de aveia + <b>Banana</b>									
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz de feijão verde, mexido de carne com legumes (abobrinha e beterraba) e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz vinagreira, <u>carne suína*</u> assada com feijão e legumes refogado (repolho e cenoura) + <b>Abacaxi</b>  *Poderá ser substituído por carne bovina ou frango ou peixe.	Galinhada, creme de espinafre e salada cozida (vagem, beterraba, e batata inglesa)	Baião de 3 (arroz, feijão e frango), salada crua (alface, tomate e pepino) + <b>Melancia</b>	Arroz branco, peixe frito, feijão e vinagrete (cheiro verde, tomate, cebola)									
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Farofa colorida (frango com cenoura) + <b>Melão</b>	Sopa de macarrão, frango e legumes (abóbora, beterraba e batata inglesa)	Mingau de tapioca com coco	<b>Suco de caju</b> com biscoito rosquinha	Risoto de carne									
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP(g)</b>	<b>Satu(g)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Ca(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>VITA(mg)</b>	<b>VITC(mg)</b>	<b>Na(mg)</b>	<b>Gord. Trans(mg)</b>
	1502,93	39,50	38,37	13,44	147,42	7,65	320,28	121,34	3,89	5,65	179,23	93,80	1150,48	1,01
<b>Adequação %</b>	100%	100%	102%	*	100%	100%	100%	105%	102%	100%	100%	103%	102%	*

**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 SUPRIMENTOS**  
**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

4ª SEMANA	2ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS	3ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS	4ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS	5ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS	6ª FEIRA __ / __ DIA / MÊS									
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Mingau de milho branco	Caldo de frango com abóbora	<b>Suco de bacuri</b> com bolo simples	Abacatada com pão e manteiga <i>(Fruta in natura)</i>	Farofa de feijão com carne e cheiro verde									
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, costela bovina cozida com batata doce e salada crua (repolho, abacaxi e ervilha) <i>(Ervilha em grão)</i>	Arroz nordestino (abóbora, João Gomes e carne desfiada) e feijão + <b>Melancia</b>	Arroz de lentilha, frango ao molho de legumes (batata e chuchu) e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz de espinafre, peixe escabeche e salada de feijão (feijão verde, tomate, cebola e pimentão verde)	Arroz de primavera, bife à milanesa com feijão + <b>Suco de acerola</b>									
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Macarronada nutritiva (frango desfiado, cebolinha e manjerição) + <b>Tangerina</b>	Vitamina de maracujá com pão doce	Farofa criativa (carne em cubos, banana e cebolinha) com <b>Suco de goiaba</b>	Arroz misturado (carne, repolho e couve)	Mingau de aveia + <b>banana</b>									
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Satu (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>VITA (mg)</b>	<b>VITC (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	1504,17	55,58	39,03	11,32	142,22	12,73	341,36	174,27	6,23	7,41	142,49	48,87	1101,03	0,63
<b>Adequação %</b>	100%	109%	104%	*	100%	100%	100%	100%	100%	108%	100%	106%	100%	*

**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