



CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO

ENSINO MÉDIO (16 – 18 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

M^a 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
CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO - ENSINO MÉDIO (16 – 18 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 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------------------|
| LANCHE DA MANHÃ 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) | logurte de fruta com biscoito Maria + Maça | | | | | | | | | |
| ALMOÇO 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) + Melão | 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, bife acebolado e salada crua (tomate, repolho roxo e abacaxi) | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Mingau de milho branco com biscoito salgado | Suco de manga com farofa verde (carne moída e couve) | Farofa de ovos mexidos + Banana | 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 |
| Adequação % | 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
CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO - ENSINO MÉDIO (16 – 18 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 | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------------------|
| LANCHE DA MANHÃ 9h30* | Vitamina de goiaba + biscoito salgado | Achocolatado com biscoito rosquinha | Farofa de cebola frita com carne + Melão | Caldo de carne com macaxeira | Mingau de fubá de milho | | | | | | | | | |
| ALMOÇO 12h* | Arroz de Vagem, estrogonofe de frango e salada crua (alface e pepino) + Melancia | 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) + Suco de maracujá <i>(Ervilha em grão)</i> | Arroz branco, carne bovina de panela, feijão com abóbora e salada crua (beterraba e acelga) + Banana | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Suco de cajá com biscoito de polvilho | Macarrão rico (Frango desfiado, espinafre e cenoura ralada) + Abacaxi | Mingau de tapioca com coco | Arroz Maria Isabel | Vitamina de acerola com pão e manteiga | | | | | | | | | |
| 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) |
| | 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 |
| Adequação % | 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
CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO - ENSINO MÉDIO (16 – 18 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 | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|------------------------|
| LANCHE DA MANHÃ 9h30* | 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 + Banana | | | | | | | | | |
| ALMOÇO 12h* | 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) + Abacaxi *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 e salada crua (alface, tomate e pepino) + Melancia | Arroz branco, peixe frito, feijão e vinagrete (cheiro verde, tomate, cebola) | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Farofa colorida (frango com cenoura) + Melão | Sopa de macarrão, frango e legumes (abóbora, beterraba e batata inglesa) | Mingau de tapioca com coco | Suco de caju com biscoito rosquinha | Risoto de carne | | | | | | | | | |
| 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) |
| | 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 |
| Adequação % | 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
CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO - ENSINO MÉDIO (16 – 18 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 |
|-------------------------------|--|--|---|--|---|
| LANCHE DA MANHÃ 9h30* | Mingau de milho branco | Caldo de frango com abóbora | Suco de bacuri com bolo simples | Abacatada com pão e manteiga <i>(Fruta in natura)</i> | Farofa de feijão com carne e cheiro verde |
| ALMOÇO 12h* | 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 + Melancia | 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 + Suco de acerola |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Macarronada nutritiva (frango desfiado, cebolinha e manjerição) + Tangerina | Vitamina de maracujá com pão doce | Farofa criativa (carne em cubos, banana e cebolinha) com Suco de goiaba | Arroz misturado (carne, repolho e couve) | Mingau de aveia + banana |

| 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) |
|--|----------------|---------|---------|----------|---------|------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------|------------------|
| | 1504,17 | 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 |
| Adequação % | 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