



CARDÁPIO NOVO MAIS EDUCAÇÃO

ENSINO MÉDIO (16 – 18 ANOS)

FEVEREIRO A JUNHO 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 FEVEREIRO A JUNHO 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 FEVEREIRO A JUNHO 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 FEVEREIRO A JUNHO 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 FEVEREIRO A JUNHO 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