

# CARDÁPIO PROJOVEM ALTERNÂNCIA

Final de Semana

Ensino Médio (18 a 29 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. 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:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO PROJOVEM ALTERNÂNCIA / SABERES DA TERRA – ENSINO MÉDIO (18 A 29 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

1º SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS	DOMINGO ____/____ DIA E MÊS												
DEJEJUM: 6h	Café com leite com pão e manteiga	Café com leite com <b>cuscuz</b> e ovos mexidos												
LANCHE DA MANHÃ: 9h	<b>Suco de bacuri</b> com biscoito doce	<b>Salada de fruta</b> (Laranja, banana e mamão)												
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, bife acebolada, feijão com maxixe e salada crua (alface e pepino) + <b>Maça</b> .	Arroz de lentilha, frango cozido e salada crua (repolho, tomate e cebolinha)												
LANCHE DA TARDE: 15h	Farofa de ovos mexidos e couve com <b>suco de goiaba</b>	Vitamina de maracujá com biscoito salgado												
JANTAR: 18h	Sopa de macarrão, carne, batata inglesa, couve e vinagreira	Arroz carreteiro com couve + <b>Banana</b>												
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)
Adequação %	1703,32	61,71	43,70	13,38	270,41	23,88	433,82	212,36	8,53	7,48	160,59	131,66	1403,98	0,93
Adequação %	100%	103%	103%	*	100%	107%	100%	100%	100%	107%	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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO PROJOVEM ALTERNÂNCIA / SABERES DA TERRA – ENSINO MÉDIO (18 A 29 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

2º SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS					DOMINGO ____/____ DIA E MÊS								
DEJEJUM: 6h	Café com leite com manuê com coco ralado+ <b>melão</b>					Café com leite com beiju com manteiga								
LANCHE DA MANHÃ: 9h	<b>Suco de abacaxi</b> com pão doce					Vitamina de laranja e mamão com biscoito rosquinha <i>(Fruta in natura)</i>								
ALMOÇO: 12h	Arroz de abóbora, assado de panela (carne bovina), feijão e salada crua (repolho, cebolinha e beterraba ralada)					Arroz de vinagreira, peixe escabeche e salada de feijão verde, manjeriço e tomate								
LANCHE DA TARDE: 15h	Mingau de tapioca + <b>Banana</b>					Farofa de cebola queimada com carne em cubos + <b>mamão</b>								
JANTAR: 18h	Macarronada com carne ao molho de tomate e ervilha					Sopa de frango, feijão, macarrão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e João Gomes)								
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)
Adequação %	100%	134%	104%	*	95%	72%	52%	88%	84%	136%	42%	171%	80%	*

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO PROJOVEM ALTERNÂNCIA / SABERES DA TERRA – ENSINO MÉDIO (18 A 29 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

3ª SEMANA	SABÁDO ____/____ DIA E MÊS							DOMINGO ____/____ DIA E MÊS						
DEJEJUM: 6h	Café com leite com cuscuz e manteiga							Café com leite com pão doce e ovos mexidos + <b>Maça</b>						
LANCHE DA MANHÃ: 9h	<b>Salada de fruta</b> (Laranja, mamão, banana e melancia)							Vitamina de goiaba com biscoito salgado						
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, <i>carne suína</i> guisada com legumes (batata inglesa e abóbora), feijão e salada crua (alface, cebola e tomate)							Arroz de cenoura, isca de carne com pimentão verde e cebola, feijão com maxixe e quiabo e salada cozida (beterraba e chuchu) + <b>Banana</b>						
LANCHE DA TARDE: 15h	Caldo de carne com macaxeira							Farofa de sardinha com tomate e cebolinha com <b>suco de manga</b>						
JANTAR: 18h	Arroz branco, carne moída com chuchu e cenoura com <b>suco de tamarindo</b>							Sopa de lentilha, frango e legumes (batata doce e chuchu)						
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)
	1701,69	60,95	58,41	16,57	239,78	19,44	462,02	219,25	7,98	12,10	114,43	89,66	1322,48	0,91
Adequação %	100%	122%	137%	*	87%	87%	51%	81%	88%	173%	20%	183%	94%	*

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO PROJOVEM ALTERNÂNCIA / SABERES DA TERRA – ENSINO MÉDIO (18 A 29 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

4ª SEMANA	SABÁDO _____ DIA E MÊS							DOMINGO _____ DIA E MÊS						
DEJEJUM: 6h	Café com leite com cuscuz de arroz							Café com leite com pão e manteiga + <b>Mamão</b>						
LANCHE DA MANHÃ: 9h	Mingau de aveia+ <b>Banana</b>							Iogurte de fruta com biscoito rosquinha de fubá						
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozido de costela bovina com macaxeira e salada cozida (tomate, pepino e feijão verde)							Baião de 3 (arroz, feijão e ovo), legumes refogados (repolho, cenoura e pimentão verde) com <b>suco de caju</b>						
LANCHE DA TARDE: 15h	Achocolatado com batata doce							Abacatada com biscoito salgado (Fruta in natura)						
JANTAR: 18h	Galinhada e farinha de mandioca + <b>tangerina</b>							Arroz frito (Arroz, carne em cubos, cebola, pimentão e ervilha) + Suco de caju						
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)
	1705,20	60,88	58,39	24,51	239,65	15,84	1029,86	314,41	7,92	8,51	523,29	130,03	1194,44	1,72
Adequação %	100%	122%	137%	*	87%	71%	113%	116%	87%	122%	93%	265%	85%	*

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