

CARDÁPIO PROJOVEM SABERES DA TERRA - SEMANA

ENSINO MÉDIO PARCIAL (16 A 18 ANOS)



Elaborado pelas Nutricionistas:

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

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. A **hora descrita** nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
3. **Caso a escola tenha aluno com alguma patologia (Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíacas, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria):** o Gestor deverá cumprir o cardápio específico para este aluno, e este deverá apresentar comprovando-a.
4. **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



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 PROJOVEM SABERES DA TERRA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

1º SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS									
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00	Suco de manga com biscoito tipo Maria + Melão	Sopa criativa (feijão, macarrão, carne, batata inglesa e cenoura)	Arroz nutritivo (arroz, frango, abóbora e feijão) com salada crua (acelga e tomate)	Mingau de milho branco + Banana	Farofa nordestina (feijão verde, ovo e cebolinha) + Melancia									
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)
	528,71	15,71	16,24	7,05	82,73	7,36	73,25	76,02	2,52	2,52	28,89	24,73	325,24	0,26
Adequação %	106%	101%	130%	*	102%	115%	28%	99%	97%	126%	18%	177%	81%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO PROJOVEM SABERES DA TERRA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00	Vitamina de maracujá com bolo de tapioca	Baião de 2 com ovos mexidos e salada crua (repolho, tomate e manjeriço) + Tangerina	Caldo de feijão com cebolinha e torrada	Arroz de lentilha, mexido de sardinha com repolho em tiras e salada crua (alfaca e pepino) + Maça	Salada de fruta (Banana, laranja e mamão)									
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)
	525,68	19,45	15,89	7,18	78,99	9,30	380,21	109,34	3,29	2,41	131,21	51,00	369,71	0,36
Adequação %	105%	125%	127%	*	97%	145%	146%	142%	127%	121%	82%	364%	92%	*

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



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 PROJOVEM SABERES DA TERRA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020

3º SEMANA		2ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS		3ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS		4ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS		6ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			
Lanche Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Abacatada com pão doce e manteiga (Fruta in natura)		Arroz fortificante (carne, couve e feijão) e salada crua (alface, rúcula e tomate) + Abacaxi		Sopa saborosa (arroz, espinafre, frango, vinagreira e abóbora)			Macarronada colorida (frango desfiado, cenoura e ervilha em grão) + Melancia		Feijoada saudável com carne bovina e arroz de couve + Laranja			
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)
	561,52	23,37	14,99	4,82	83,59	6,38	148,37	82,64	2,37	2,86	48,53	25,72	352,45	0,21
Adequação %	112%	150%	120%	*	103%	100%	57%	107%	91%	143%	30%	184%	88%	*

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO PROJOVEM SABERES DA TERRA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
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 Matutino: 9h30 Lanche vespertino: 15h30 Lanche Noturno: 19h00		Leite batido com achocolatado e cuscuz de milho com ovos mexidos		Arroz branco, peixe escabeche, feijão e vinagrete + Melão		Caldo verde (frango, couve, espinafre e ervilha)			Farofa brisa do campo (carne, banana e cebola) + Banana		Arroz de vinagreira, frango a passarinho, feijão com abóbora + Melancia			
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)
	551,22	32,53	17,62	6,41	66,06	6,02	205,35	110,87	2,82	2,77	136,32	23,27	630,35	0,24
Adequação %	110%	209%	141%	*	81%	94%	79%	144%	108%	139%	85%	166%	158%	*

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