



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



## CARDÁPIO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA



**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

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

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



## ATENÇÃO

1. Esse cardápio destina-se aos alunos Quilombolas na modalidade Alternância;
2. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA – ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos) 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		SÁBADO ____/____ DIA / MÊS		DOMINGO ____/____ DIA / MÊS	
<b>DESJEJUM</b> 6h*	Café com leite e cuscuz de arroz e ovo		Achocolatado com bolo de tapioca		Café com leite e beiju com manteiga		Vitamina de abacate com pão e manteiga		Café com leite e cuscuz de milho com manteiga		Achocolatado com bolo de puba		Café com leite e pão com ovo	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h30*	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Iogurte de fruta		Mingau de farinha do mesocarpo		Suco de acerola com biscoito doce		Vitamina de banana com biscoito salgado		Juçara com farinha amarela		Suco de maracujá com bolo de milho	
<b>ALMOÇO</b> 12h*	Arroz branco, carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira), macarrão e farofa		Arroz de abóbora, peixe frito com óleo de coco, maxixada e farinha amarela + Melancia		Arroz branco, frango assado, refogado de legumes (cenoura, quiabo, beterraba e cheiro verde) e farofa		Arroz branco, torta de carne bovina moída, feijão com legumes (batata inglesa e cenoura) e salada crua (alface, tomate, cebolinha e rúcula)		Arroz de pequi, frango cozido com vinagreira, salada crua (acelga e beterraba) e farinha amarela + Abacaxi		Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão e salada crua (repolho + Banana		Arroz branco, feijoada de carne bovina em cubos e couve refogado + Laranja	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h30*	Juçara com farinha amarela		Vitamina de mamão com biscoito rosquinha		Caldo de feijão		Salada de frutas (Banana, melão e mamão)		Suco de maracujá com biscoito rosquinha		Arroz doce com canela		Iogurte de fruta com biscoito doce	
<b>JANTAR</b> 19h*	Sopa de macarrão, frango, legumes (cenoura, maxixe e batata doce) com pão		Arroz branco, isca de carne bovina acebolada, bobó de vinagreira com quiabo, salada crua (repolho e tomate) e farinha branca		Arroz branco, mexido de peixe seco, salada crua (alface, tomate e pepino) e farinha de coco		Arroz branco, frango frito, farofa de couve e refogado de legumes (repolho, cenoura e cebolinha)		Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, quiabo e couve)		Arroz de macarrão, carne suína assada e legumes refogados (repolho e beterraba)		Macarrão com carne bovina moída e ovos	
<b>CEIA</b> 21h30*	Melão		Banana		Batata doce cozida		Laranja		Mingau de aveia		Tangerina		Macaxeira cozida	
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>		
	2895,05	86,47	100,64	55,84	398,11	51,28	1528,92	476,52	14,67	14,76	629,60	395,87		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA – 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		SÁBADO ____/____ DIA / MÊS	DOMINGO ____/____ DIA / MÊS	
<b>DESEJUM</b> 6h*	Café com leite e bolo de macaxeira		Café com leite e pão com manteiga		Achocolatado com cuscuz de milho com manteiga		Café com leite e beiju com manteiga		Café com leite e pão com ovo		Café com leite e cuscuz de arroz e manteiga		Achocolatado com bolo de tapioca
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h30*	Mingau de milho verde		Vitamina de abacate com biscoito salgado		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Angu doce com canela e crava da índia		Suco de cajá com biscoito salgado		Caldo de ovos		Mingau de tapioca
<b>ALMOÇO</b> 12h*	Arroz branco, carne suína frita, feijão com maxixe e salada crua (repolho, cenoura e manjeriço)		Arroz branco, peixe cozido com ovos, pirão, salada crua (alface, pepino e tomate) e farinha amarela + Mamão		Arroz de macarrão, isca de carne bovina acebolada, feijão com João Gome e abóbora e farofa		Arroz branco, torta de sardinha, feijão e salada crua (acelga, tomate e cebolinha) + Tangerina		Galinhada com salada crua (alface, pepino, tomate e cheiro verde)		Arroz de vinagreira, assado de panela, feijão, farinha de coco, salada crua (cenoura ralada, tomate e cheiro verde) + Melancia		Arroz de legumes (abóbora, maxixe, quiabo e couve), isca de frango com pimentão e cebola e refogado de repolho, cenoura e cebolinha + Suco de manga
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h30*	Achocolante com batata doce		Suco de caju com pão		Iogurte de fruta		Vitamina de farinha do mesocarpo de banana com biscoito salgado		Café com leite e canjica		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Farofa de feijão (farinha branca, feijão e ovos) com banana
<b>JANTAR</b> 19h*	Macarrão com sardinha		Arroz branco, torta de frango e legumes refogados (repolho e cebolinha)		Galinhada com quiabo e salada crua (acelga e cheiro verde)		Sopa de macarrão, frango e legumes (beterraba, maxixe e abobrinha) com pão		Arroz Maria Isabel com abóbora e vinagrete		Arroz branco, peixe frito com óleo de coco e maxixada		Arroz de pequi, carne suína em cubos com vinagreira + Laranja
<b>CEIA</b> 21h30*	Leite com biscoito doce		Banana		Macaxeira cozida		Mamão		Mingau de aveia		Melão		Iogurte de fruta
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	
	2998,74	104,21	100,94	49,82	417,71	30,65	1935,37	404,14	12,24	14,21	870,91	131,59	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

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

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



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



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**CARDÁPIO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA – ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos)**  
**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		SÁBADO ____/____ DIA / MÊS		DOMINGO ____/____ DIA / MÊS	
<b>DESJEJUM 6h*</b>	Café com leite com bolo de goma		Vitamina de abacate com pão e manteiga		Café com leite e beiju molhado com leite de coco		Café com leite e cusuz de arroz e manteiga		Achocolatado com macaxeira cozida + Banana		Café com leite e cusuz de milho e ovos		Café com leite e bolo de puba	
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h30*</b>	Mingau de farinha do mesocarpo de babaçu		Suco de bacuri com biscoito rosquinha		Arroz doce com canela		Juçara com farinha amarela		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Caldo de feijão		Mingau de tapioca de coco	
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz de couve, frango cozido com cenoura, salada crua (alface, pepino e tomate) e farofa + Melão		Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, farofa de couve e salada crua (acelga, tomate e cebolinha) + Suco de acerola		Arroz de abóbora, frango frito e salada de feijão verde, cheiro verde, tomate e cebola		Arroz branco, carne suína cozida com vinagreira e maxixe e salada crua (alface, pepino e manjeriço)		Arroz branco, feijoada de carne bovina em cubos e couve refogado + Laranja		Arroz branco, frango cozido com vinagreira, farinha de coco e salada crua (repolho e cenoura ralada)		Arroz baião de três (arroz, feijão e carne bovina) e salada cozida (maxixe e cenoura) + Suco de goiaba	
<b>LANCHE DA TARDE 15h30*</b>	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Vitamina de farinha do mesocarpo de babaçu com mamão com biscoito salgado		Caldo de carne		Iogurte de fruta		Mingau de milho verde		Suco de maracujá com biscoito salgado		Juçara com farinha de amarela	
<b>JANTAR 19h*</b>	Sopa de macarrão, carne bovina e legumes (batata doce, maxixe e abóbora) com pão		Arroz de legumes (cenoura, couve, maxixe e quiabo), ovos mexidos com cebolinha + Melancia		Baião de três (arroz, feijão, carne em cubos) e salada crua (alface, pepino e tomate)		Arroz branco, carne seca com abóbora, bobó de João Gome e salada crua (cenoura, pepino e tomate)		Arroz de cenoura, picadinho de carne suína acebolada e salada crua (cenoura, beterraba e cebolinha) + Suco de cupuaçu		Caldo de carne bovina e macaxeira com pão		Arroz branco, torta de sardinha e legumes refogados (repolho, chuchu, cheiro verde e rúcula)	
<b>CEIA 21h30*</b>	Banana		Batata doce cozida		Laranja		Abacaxi		Iogurte de frutas		Melão		Leite com biscoito de coco	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>		
	2633,74	94,95	86,48	46,25	362,97	63,12	1236,03	402,89	18,64	13,52	572,78	360,98		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA – 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		SÁBADO ____/____ DIA / MÊS	DOMINGO ____/____ DIA / MÊS		
<b>DESJEJUM</b> 6h*	Achocolatado e beiju com manteiga		Café com leite e cuscuz de milho com ovo		Café com leite e bolo de tapioca		Vitamina de banana e aveia com pão e manteiga		Café com leite e cuscuz de arroz e manteiga		Café com leite e bolo de massa d'água		Vitamina de abacate com pão e manteiga	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 9h30*	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Vitamina da farinha de mesocarpo de babaçu e banana com biscoito rosquinha		Suco de caju com biscoito salgado		Mingau de tapioca com coco		Iogurte de fruta		Farofa de feijão (farinha branca, feijão e ovos) + Banana		Achocolatado com macaxeira cozida	
<b>ALMOÇO</b> 12h*	Arroz branco, carne suína acebolado, feijão, legumes refogados (cenoura, chuchu e batata inglesa) e farinha amarela		Arroz de abóbora, frango frito e salada de feijão verde, cheiro verde, tomate e cebola		Arroz baião de 2, peixe frito, vinagrete (pepino, tomate, cebola e cebolinha) e farinha de coco + Melancia		Arroz Maria Isabel com abóbora e salada crua (alface, espinafre e tomate)		Arroz branco, isca de frango acebolado e bobó de vinagreira e quiabo e salada crua (repolho e cenoura ralada)		Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa com pirão e salada crua (alface e tomate) + Melão		Arroz branco, torta de carne moída, feijão com abóbora, salada crua (alface e pepino) e farinha amarela	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15h30*	Suco de tamarindo com biscoito doce		Mingau de milho branco		Caldo de carne		Arroz doce com canela		Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)		Vitamina de mamão com pão e manteiga		Café com leite e canjica	
<b>JANTAR</b> 19h*	Arroz branco, carne moída com abóbora em cubos e salada crua (alface, rúcula e tomate) + Suco de graviola		Arroz branco, peixe frito, farofa e vinagrete		Macarrão colorido (frango desfiado, cenoura ralada e manjeriço) + Melão		Sopa de feijão, carne bovina e legumes (inhame, maxixe e chuchu)		Arroz saboroso (frango e milho verde) e salada crua (acelga e tomate) + Suco de abacaxi		Arroz branco, carne suína frita, maxixada e salada crua (repolho e cebolinha)		Baião de três (arroz, feijão e ovos) com salada cozida (abóbora, batata inglesa e chuchu)	
<b>CEIA</b> 21h30*	Macaxeira cozida		Mamão		Banana		Melão		Leite com biscoito doce		Abacaxi		Iogurte de frutas	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>		
	2884,57	99,02	98,62	58,18	391,19	49,45	1448,43	446,77	14,10	15,07	631,85	235,71		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)  
CRN6: 8649

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

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