



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



## CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR



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 Regular;
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, doença 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:



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR - 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	
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Baião de 3 (arroz, feijão e ovos) + melancia			Farofa de feijão, ovos e cheiro verde + suco de acerola			Galinhada com quiabo e salada de alface, repolho e tomate + banana			Mingau de milho verde com canela + abacaxi			Sopa de carne, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira)	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	526,20	22,75	13,16	6,53	82,32	12,12	163,34	130,56	4,56	3,23	36,28	188,14	298,57	0,11
Adequação %	105%	146%	105%	*	101%	189%	63%	170%	176%	161%	23%	1344%	75%	*

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  
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR - 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: 19h	Juçara com farinha de puba e peixe seco assado		Macarrão com sardinha e cebolinha + <b>laranja</b>			Caldo quilombola (macaxeira, feijão e carne seca) + <b>banana</b>			Vitamina de mesocarpo com banana e mamão com biscoito salgado			Baião de 2 com frango cozido com maxixe e salada de alface e beterraba + <b>Melancia</b>		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRA	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN(mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	516,41	21,54	13,40	3,30	79,05	7,24	285,36	99,95	3,56	2,16	28,76	31,29	454,71	0,28
Adequação %	103%	138%	107%	*	97%	113%	110%	130%	137%	108%	18%	223%	114%	*

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  
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR - 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		
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado com cuscuz de arroz + laranja		Arroz de abóbora, feijão com João Gomes, e ensopado de <u>carne suína*</u> com vinagreira  <small>*Poderá ser substituído por carne bovina.</small>			Mingau de tapioca com biscoito rosquinha + <b>mamão</b>			Sopa de frango, feijão e legumes (abóbora, macaxeira, quiabo, vinagreira)			Arroz de frango com salada de couve, cebolinha e tomate + <b>melancia</b>		
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN(mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS(mg)
	509,75	23,48	12,11	4,36	78,75	8,73	195,60	157,99	4,77	2,67	138,51	39,20	378,65	0,23
Adequação %	102%	151%	97%	*	97%	136%	75%	205%	183%	134%	87%	280%	95%	*

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  
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTO  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO QUILOMBOLA REGULAR - 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: 19h	Vitamina de abacate com biscoito salgado + <b>abacaxi</b>			Caldo de feijão e carne com pão			Arroz de legumes (abóbora, cenoura, couve, maxixe e tomate), frango cozido, salada de feijão verde, acelga, tomate e cebola + <b>laranja</b>			Baião de 2 com carne moída, e salada de repolho e rúcula			Arroz doce com canela + <b>banana</b>	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN(mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	525,94	29,73	13,03	5,26	83,21	7,95	194,95	94,38	3,08	2,56	60,61	33,06	466,88	0,31
Adequação %	105%	191%	104%	*	102%	124%	75%	123%	119%	128%	38%	236%	117%	*

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