



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)
DE FEVEREIRO A JUNHO 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)
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 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)
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 MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Juçara com farinha de puba e peixe seco assado		Macarrão com sardinha e cebolinha + laranja			Caldo quilombola (macaxeira, feijão e carne seca) + banana			Vitamina de mesocarpo com banana e mamão com biscoito salgado			Baião de 2 com frango cozido com maxixe e salada de alface e beterraba + Melancia		
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)
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 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 + mamão			Sopa de frango, feijão e legumes (abóbora, macaxeira, quiabo, vinagreira)			Arroz de frango com salada de couve, cebolinha e tomate + melancia		
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)
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 MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de abacate com biscoito salgado + abacaxi			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 + laranja			Baião de 2 com carne moída, e salada de repolho e rúcula			Arroz doce com canela + banana	
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