

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



CARDÁPIO DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ

**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA I (19 A 30 ANOS)
ENSINO MÉDIO**

DE AGOSTO A DEZEMBRO 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

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 DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30 Lanche da noite: 19h	Vitamina de mamão e banana + bolo de laranja				Caldo de feijão com carne e couve + banana			Macarronada com frango, cheiro verde, milho verde e repolho + laranja			Leite batido com achocolatado + macaxeira cozida + banana		Arroz baião de 3 (carne, feijão e arroz) + mamão	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (Mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (Mg)	Gord. Trans. (g)
	474,37	18,34	10,81	4,37	77,42	6,41	201,03	97,58	3,00	2,73	157,48	45,77	390,49	0,23
Adequação %	105%	131%	96%	*	110%	102%	101%	137%	115%	144%	98%	269%	98%	*

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. Tanto o bolo como o iogurte podem ser adquiridos pela Agricultura Familiar.
4. Os tipos de bolos produzidos na região são: macaxeira, milho, puba, tapioca e batata.
5. **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 o aluno deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
6. **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 DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30 Lanche da noite: 19h	Suco de manga com biscoito de polvilho doce + banana	Arroz baião de 2 (arroz e feijão) com farofa de frango e salada de couve e cenoura ralada refogados	Caldo de ovos com João Gomes e vinagreira + melão	Farofa de feijão (farinha, carne, feijão e cebolinha) + melancia	Mingau de tapioca com biscoito de polvilho + laranja									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (Mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (Mg)	Gord. Trans. (g)
	457,23	14,16	11,03	3,88	77,26	6,16	110,76	73,23	3,19	2,82	36,77	29,90	240,44	0,65
Adequação %	102%	101%	98%	*	109%	98%	55%	103%	123%	149%	23%	176%	60%	*

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. Tanto o bolo como o iogurte podem ser adquiridos pela Agricultura Familiar.
4. Os tipos de bolos produzidos na região são: macaxeira, milho, puba, tapioca e batata.
5. **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 o aluno deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
6. **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 DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30 Lanche da noite: 19h		Iogurte de fruta com bolo de cenoura + melão			Sopa de feijão com vinagreira e pão + mamão			Macarronada (sardinha, cenoura ralada e couve) + laranja			Arroz colorido (arroz, feijão, carne moída, cheiro verde e cenoura) carne com legumes		Vitamina de laranja com mamão + pão com carne moída com milho verde	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (Mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (Mg)	Gord. Trans. (g)
	472,17	16,83	11,24	3,42	77,03	6,76	233,31	77,91	2,62	2,48	47,87	56,41	483,64	0,22
Adequação %	105%	120%	120%	*	109%	107%	117%	110%	101%	130%	30%	332%	121%	*

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. Tanto o bolo como o iogurte podem ser adquiridos pela Agricultura Familiar.
4. Os tipos de bolos produzidos na região são: macaxeira, milho, puba, tapioca e batata.
5. **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 o aluno deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
6. **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 DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 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 da manhã: 9h30 Lanche da tarde: 15h30 Lanche da noite: 19h		Suco de abacaxi com melão + manê			Arroz nutritivo (carne, feijão, repolho, cenoura e vinagreira) + banana			Vitamina de abacate com bolo de milho			Arroz baião de 3 (carne, feijão e arroz) + melancia		Caldo de frango com abóbora, maxixe e quiabo e rúcula) + laranja	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (Mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (Mg)	Gord. Trans. (g)
	483,45	20,47	12,10	4,93	75,10	5,65	182,39	73,61	2,22	2,67	65,78	26,02	636,26	0,22
Adequação %	107%	146%	107%	*	106%	90%	91%	104%	86%	140%	41%	153%	159%	*

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. Tanto o bolo como o iogurte podem ser adquiridos pela Agricultura Familiar.
4. Os tipos de bolos produzidos na região são: macaxeira, milho, puba, tapioca e batata.
5. **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 o aluno deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
6. **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