

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 FEVEREIRO A JUNHO A 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE<br>CARDÁPIO DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ<br>EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)<br>DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020 |                   |   |         |            |  |           |         |   |         |         |   |             |  |                     |
|---|-------------------|---|---------|------------|--|-----------|---------|---|---------|---------|---|-------------|--|---------------------|
| 1ª SEMANA   |                   | 2ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                          |         |            | 3ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                     |           |         | 4ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS  |         |         | 5ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS  |             | 6ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                           |                     |
| Lanche da manhã: 9h30<br>Lanche da tarde: 15h30<br>Lanche da noite: 19h   |                   | Vitamina de mamão e<br>banana + bolo de<br><b>laranja</b> |         |            | Caldo de feijão com<br>carne e couve + <b>banana</b> |           |         | Macarronada com<br>frango, cheiro verde,<br>milho verde e repolho +<br><b>laranja</b> |         |         | Leite batido com<br>achocolatado +<br>macaxeira cozida +<br><b>banana</b> |             | Arroz baião de 3 (carne,<br>feijão e arroz) + <b>mamão</b> |                     |
| Composição<br>Nutricional<br>(Média semanal)  | Energia<br>(Kcal) | PTN<br>(g)  | LPD (g) | SATUR. (g) | CHO (g)  | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (Mg)   | Fe (mg) | Zn (Mg) | Vit. A<br>(mcg)   | Vit. C (mg) | Na (Mg)  | Gord.<br>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<br>%  | 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)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

| 2ª SEMANA   | 2ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                            | 3ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS  | 4ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                         | 5ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS  | 6ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                            |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|---|---|---|--|---|---|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| Lanche da manhã: 9h30<br>Lanche da tarde: 15h30<br>Lanche da noite: 19h | Suco de manga com biscoito de polvilho doce + <b>banana</b> | 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 + <b>melão</b> | Farofa de feijão (farinha, carne, feijão e cebolinha) + <b>melancia</b> | Mingau de tapioca com biscoito de polvilho + <b>laranja</b> |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 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)**  
**DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020**

| 3ª SEMANA   |                   | 2ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                          |         |               | 3ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                         |           |         | 4ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS   |         |         | 5ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS   |             | 6ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS   |                     |
|---|-------------------|---|---------|---------------|--|-----------|---------|--|---------|---------|--|-------------|--|---------------------|
| Lanche da manhã: 9h30<br>Lanche da tarde: 15h30<br>Lanche da noite: 19h |                   | Iogurte de fruta com<br>bolo de cenoura +<br><b>melão</b> |         |               | Sopa de feijão com<br>vinagreira e pão +<br><b>mamão</b> |           |         | Macarronada<br>(sardinha, cenoura<br>ralada e couve) +<br><b>laranja</b> |         |         | Arroz colorido (arroz,<br>feijão, carne moída,<br>cheiro verde e cenoura)<br>carne com legumes |             | Vitamina de laranja<br>com mamão + pão com<br>carne moída com milho<br>verde |                     |
| Composição<br>Nutricional<br>(Média semanal)                            | Energia<br>(Kcal) | PTN (g)   | LPD (g) | SATUR.<br>(g) | CHO (g)  | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (Mg)  | Fe (mg) | Zn (Mg) | Vit. A<br>(mcg)  | Vit. C (mg) | Na (Mg)  | Gord.<br>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<br>%  | 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)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2020

| 4ª SEMANA   |                | 2ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS |         |            | 3ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS   |           |         | 4ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS      |         |         | 5ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS                           |             | 6ª FEIRA<br>___/___<br>DIA / MÊS  |                  |
|---|----------------|----------------------------------|---------|------------|--|-----------|---------|---------------------------------------|---------|---------|--|-------------|---|------------------|
| Lanche da manhã: 9h30<br>Lanche da tarde: 15h30<br>Lanche da noite: 19h |                | Suco de abacaxi com melão + manê |         |            | Arroz nutritivo (carne, feijão, repolho, cenoura e vinagreira) + <b>banana</b> |           |         | Vitamina de abacate com bolo de milho |         |         | Arroz baião de 3 (carne, feijão e arroz) + <b>melancia</b> |             | Caldo de frango com abóbora, maxixe e quiabo e rúcula) + <b>laranja</b> |                  |
| 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