



## CARDÁPIO DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

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  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
DE 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 + <b>banana</b>			Macarronada de frango, cheiro verde, milho verde e repolho + <b>laranja</b>			Leite batido com achocolatado + macaxeira cozida + <b>banana</b>			Arroz baião de 3 (carne, feijão e arroz) + <b>mamão</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)	Gorduras Trans (g)	
	570,17	21,71	13,87	5,94	90,94	7,00	257,86	108,59	3,45	3,17	208,87	51,90	472,77	0,32	
Adequação %	114%	139%	111%	*	112%	109%	99%	141%	133%	159%	131%	371%	118%	*	

**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 ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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 + <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)
	565,52	17,38	15,34	5,43	91,75	7,26	133,39	84,32	3,65	3,26	57,78	35,50	329,23	0,72
Adequação %	113%	111%	123%	*	113%	113%	51%	110%	140%	163%	36%	254%	82%	*

### 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 ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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 + <b>melão</b>			Sopa de feijão com vinagreira e pão + <b>mamão</b>			Macarronada de sardinha, cenoura ralada e couve + <b>laranja</b>			Arroz colorido (arroz, feijão, carne moída, cheiro verde e cenoura) e carne com legumes			Vitamina de laranja com mamão + pão com carne moída e 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)	
	540,96	18,73	12,71	3,76	89,17	7,25	254,98	86,51	2,97	2,69	52,88	58,79	544,15	0,25	
Adequação %	108%	120%	102%	*	110%	113%	98%	112%	114%	135%	33%	420%	136%	*	

### 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 ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE 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) + <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)	
	565,86	23,86	14,28	5,81	87,63	6,57	214,69	84,90	2,59	3,14	77,97	30,99	742,68	0,26	
Adequação %	113%	153%	114%	*	108%	103%	83%	110%	100%	157%	49%	221%	186%	*	

### 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