



CARDÁPIO DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ
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 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 de 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)	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 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 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)
	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 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 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 de sardinha, cenoura ralada e couve + laranja			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 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 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)
	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