



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



CARDÁPIO A

INDÍGENA ALTERNÂNCIA / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

1. Os **cardápios** são elaborados de acordo com a **Resolução FNDE nº 06 de 08 de Maio de 2020**, na qual ressalta na Seção II, Art. 17:

§ 3º Os cardápios devem atender às **especificidades culturais das comunidades indígenas e/ou quilombolas**.

§ 5º A porção ofertada deve ser diferenciada por faixa etária dos estudantes, conforme suas necessidades nutricionais diárias.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta Resolução, sendo de:

VI – no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para os estudantes participantes de programas de educação em tempo integral e para os matriculados em escolas de tempo integral.

§ 2º Em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente, no mínimo 520g/estudantes/semana de frutas in natura, legumes e verduras, assim distribuídos:

I – frutas in natura, no mínimo, quatro dias por semana;

II – hortaliças, no mínimo, cinco dias por semana.

§ 3º As bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura.

§ 4º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de ferro heme no mínimo 4 (quatro) dias por semana nos cardápios escolares. No caso de alimentos fonte de ferro não heme, estes devem ser acompanhados de facilitadores da sua absorção, como alimentos fonte de vitamina C.

§ 5º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de vitamina A pelo menos 3 dias por semana nos cardápios escolares.

§ 6º Os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

I – produtos cárneos a, no máximo, duas vezes por mês;

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



II – legumes e verduras em conserva a, no máximo, uma vez por mês;

III – bebidas lácteas com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial e, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

IV – biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, sete vezes por semana quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;

V – doce a, no máximo, uma vez por mês;

VI – preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

VII – margarina ou creme vegetal a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral.

§ 7º É proibida a oferta de gorduras trans industrializadas em todos os cardápios.

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

2. **Somente** a equipe de **Nutricionistas da SUPAE** poderá fazer as devidas alterações, **para que não haja prejuízos no valor nutricional da alimentação**. Todas as preparações são elaboradas conforme as determinações do PNAE/FNDE, sem excessos ou défices, pois os **alunos não podem ficar com défices calóricos e nutricionais** uma vez que passam uma boa parte do dia na escola aprendendo, socializando e interagindo. O aprendizado, a socialização e a interação demandam gasto energético e nutricional.

3. O cardápio deverá **ser afixado no mural da escola** para conhecimento dos alunos e da comunidade escolar e, obrigatoriamente, **constar na Prestação de Contas**, uma vez que a resolução citada acima, enfatiza que poderá ocorrer devolução dos valores repassados pelo FNDE na constatação de irregularidades na execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



4.. A hora descrita abaixo é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.

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 este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.

6. QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR O SETOR DE NUTRIÇÃO.

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO "A" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

1ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite com cuscuz de arroz e manteiga		Café com leite com biscoito salgado + Mamão		Café com leite com beiju		Café com leite e pão de forma com ovos mexidos		Café com leite e bolo de fubá de milho		Café com leite com biscoito doce + Melancia		Café com leite e farofa de cuscuz de milho com carne em cubos e cebolinha	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Mingau de tapioca		Farofa de ovos com suco de acerola		Caldo de feijão com abóbora		Suco de caju com beiju		Mingau de arroz doce (arroz, leite e açúcar)		Suco de acerola com biscoito doce		Salada de frutas (Banana, mamão e melancia)	
ALMOÇO 12h	Arroz Maria Isabel com abóbora + Laranja		Arroz branco, frango cozido, macarrão e legumes refogados (batata inglesa e cenoura)		Arroz branco, carne suína frita, feijão com couve e legumes cozidos (maxixe e quiabo)		Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (macaxeira, repolho e cenoura) e pirão		Arroz branco, isca de frango acebolada, farofa e salada crua (alface e tomate)		Arroz branco, peixe cozido, farinha amarela e salada crua (alface e cebolinha)		Arroz branco, carne bovina assado de panela, feijão com abóbora e João Gomes e salada crua (repolho e cheiro verde)	
LANCHE DA TARDE 15h	Vitamina de mamão e banana		Suco de goiaba com bolo de macaxeira		Suco de goiaba com cuscuz de milho		Achocolatado com batata doce		Caldo de carne moída com macaxeira		Mingau de farinha torrada (farinha branca, leite e açúcar)		Suco de maracujá com biscoito doce	
JANTAR 19h	Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, chuchu e vinagreira)		Macarronada de carne moída		Arroz de frango com vinagreira		Arroz branco, peixe frito e vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde)		Arroz branco, bife de carne bovina e legumes refogados (repolho e cenoura)		Arroz branco, frango em cubos, feijão com abóbora		Arroz de legumes (maxixe, cenoura e vinagreira) com ovos mexidos	
CEIA 21h	Leite		Banana		Melão		Laranja		Mamão		Melancia		Batata doce cozida	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	1987,29	53,06	41,09	254,67	29,56	578,51	280,97	8,78	149,31	537,25	72,66	959,11	0,82	0,00

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO "A" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

2ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e beiju com manteiga		Vitamina de banana com pão de forma e ovo mexido		Café com leite e cusuz de milho com carne bovina moída		Café com leite e bolo de macaxeira		Café com leite e cusuz de arroz		Café com leite e farofa de frango em cubos		Café com leite e biscoito salgado + Mamão	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Suco de caju com biscoito salgado		Salada de frutas (Banana, melancia e laranja)		Mingau de milho branco		Suco de goiaba com farofa de cusuz de milho com ovos		Salada de frutas (Banana, melão e laranja)		Caldo de feijão com couve		Mingau de fubá de milho	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, guisado de carne suína com vinagreira, farinha amarela e salada crua (repolho e cebolinha)		Arroz branco, bife de carne bovina acebolada, feijão com couve e farofa		Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada crua (alface e pepino)		Arroz branco, frango frito, feijão com abóbora e macarrão		Arroz branco, carne bovina cozida com batata doce e vinagreira, pirão e salada crua (tomate e pepino)		Arroz branco, frango ao molho com cenoura, macarrão e salada crua (repolho e tomate)		Arroz branco, guisado de carne bovina, feijão com maxixe e salada crua (beterraba e cebola)	
LANCHE DA TARDE 15h	Mingau de tapioca		Suco de maracujá com biscoito doce		Vitamina de mamão e banana		Mingau de fubá de milho		Suco de acerola com biscoito doce		Café com leite e batata doce cozida		Caldo de carne moída e batata doce	
JANTAR 19h	Arroz de feijão, sardinha com ovo e cebolinha		Arroz branco, isca de frango refogada com repolho		Arroz branco, carne bovina em cubos cozida, feijão com repolho		Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira)		Galinhada (arroz e frango) + Suco de caju		Arroz branco, ovos mexidos com legumes (abobrinha e cenoura)		Macarrão com sardinha	
CEIA 21h	Mamão		Leite		Melancia		Laranja		Melão		Banana		Leite	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	1963,72	58,52	45,19	223,40	29,72	602,06	313,34	10,36	78,78	517,40	108,44	960,52	0,94	0,00

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO "A" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

3ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e biscoito salgado + Melão		Café com leite e cuscuz de milho e manteiga		Café com leite e beiju		Café com leite e pão de forma com ovos mexidos		Café com leite e cuscuz de arroz		Café com leite e bolo de tapioca		Café com leite e macaxeira cozida	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Mingau de arroz doce (arroz, leite e açúcar)		Suco de acerola com biscoito salgado		Caldo de ovos com cebolinha		Vitamina de mamão e biscoito salgado		Farofa de carne bovina com cebolinha + Laranja		Salada de fruta (Banana, melão e laranja)		Suco de goiaba com cuscuz de arroz	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, frango cozido com legumes (cenoura e quiabo) e macarrão		Arroz branco, carne suína frita, feijão com abóbora e salada crua (alfaca e tomate)		Arroz branco, carne bovina cozida com maxixe e salada crua (repolho e beterraba)		Arroz branco, peixe frito, feijão com vinagreira e salada crua (tomate e pepino)		Arroz branco, isca de carne bovina acebolada, feijão com beterraba		Arroz branco, frango frito acebolado e legumes cozidos (cenoura e chuchu)		Arroz branco, feijoada com carne bovina em cubos cozida e farofa + Laranja	
LANCHE DA TARDE 15h	Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado		Farofa de frango em cubos + Banana		Achocolatado com batata doce cozida		Suco de maracujá com biscoito rosquinha		Mingau de tapioca		Caldo de feijão		Café com leite e beiju	
JANTAR 19h	Sopa de macarrão, carne moída e feijão		Arroz de abóbora, bife de carne bovina cozida e suco de maracujá		Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina)		Macarronada com frango desfiado		Arroz branco, peite cozido e farofa		Arroz baião de 2 (arroz e feijão) e ovos mexidos com tomate, cebola e cheiro verde		Arroz de vinagreira, carne suína frita e legumes refogados (maxixe e chuchu)	
CEIA 21h	Leite		Banana		Melão		Laranja		Mamão		Melancia		Batata doce cozida	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	2001,27	56,98	34,23	248,89	27,68	877,98	310,00	9,79	40,58	434,75	71,38	946,35	1,34	0,00

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO "A" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

4ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e beiju com manteiga		Vitamina de banana com pão de forma		Café com leite e cuscuz de milho		Café com leite e manê (fubá de milho, leite e manteiga)		Café com leite e cuscuz de arroz		Café com leite e batata doce + Melancia		Café com leite e beiju com ovo	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Mingau de tapioca		Suco de maracujá com biscoito doce		Caldo de abóbora e carne bovina		Suco de goiaba com farofa de cuscuz de milho com ovos		Suco de acerola com biscoito doce		Salada de frutas (Banana, melancia e laranja)		Vitamina de banana e mamão	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, cozidão com legumes (carne bovina, repolho, maxixe, quiabo e cenoura) e pirão		Arroz branco, refogado de frango com quiabo e salada crua (alface e cebolinha)		Arroz branco, peixe frito, maxixada (maxixe cozido) e farinha amarela		Arroz de macarrão, carne suína cozida com vinagreira e salada crua (tomate e pepino)		Arroz branco, frango frito, feijão e salada crua (repolho em tiras e beterraba ralada)		Arroz branco, bife ao molho com batata doce e salada de feijão, cheiro verde e cebola		Arroz de legumes (abóbora, maxixe e vinagreira), peixe cozido e pirão + Laranja	
LANCHE DA TARDE 15h	Suco de goiaba com biscoito salgado		Café com leite e macaxeira cozida		Mingau de farinha torrada (farinha branca, leite e açúcar)		Salada de fruta (Banana, mamão e laranja)		Suco de caju com farofa de ovo, tomate e cebola		Mingau de milho branco		Caldo de feijão com couve	
JANTAR 19h	Galinhada (arroz e frango)		Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa + Banana		Arroz de cenoura, ovos mexidos com cebolinha, tomate e cebola e salada crua de alface e tomate		Macarrão com sardinha		Baião de 3 (arroz, feijão e carne bovina) + Banana		Sopa de macarrão, feijão e frango		Arroz branco, carne suína frita e legumes refogados (maxixe e quiabo)	
CEIA 21h	Mamão		Leite		Melancia		Laranja		Melão		Banana		Leite	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	SATUR. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans. (g)
	1914,37	56,61	41,48	245,74	27,37	587,72	275,22	8,64	149,86	416,90	113,85	911,49	1,03	0,00

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223