



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



CARDÁPIO B

INDÍGENA ALTERNÂNCIA / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO 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:



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:



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 "B" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

1ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e beiju com manteiga		Café com leite e pão de forma com ovo		Café com leite e bolo de macaxeira		Café com leite e cuscuta de milho		Café com leite e farofa de ovos		Achocolatado com macaxeira cozida + Mamão		Café com leite e cuscuta de arroz	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Suco de acerola com biscoito doce		Caldo de frango		Salada de frutas (Banana e melão)		Mingau de fubá de milho		Suco de caju com biscoito salgado		Farofa de sardinha, cebola e tomate + Melancia		Vitamina de banana com biscoito doce	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, frango assado, feijão e salada crua de alface e pepino		Arroz branco, guisado de carne suína com vinagreira e maxixe, salada crua de repolho e cenoura		Arroz branco, peixe frito, pirão e salada de feijão cozido e cheiro verde		Arroz branco, frango cozido, macarrão e salada crua de repolho em tiras e cebolinha		Arroz branco, carne suína frita, feijão com abóbora e maxixe		Arroz branco, feijoada de carne bovina e repolho em tiras, farofa + Laranja		Arroz de vinagreira, peixe cozido, pirão e farinha amarela	
LANCHE DA TARDE 15h	Mingau de tapioca		Suco de goiaba com biscoito salgado		Caldo de ovos		Farofa de banana frita com cheiro verde e tomate + Melancia		Salada de frutas (Melancia e banana)		Café com leite e beiju		Salada de frutas (Melancia e banana)	
JANTAR 19h	Macarronada ao molho de carne moída		Arroz branco, frango cozido com batata doce e abobrinha + Suco de maracujá		Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, maxixe, abóbora e couve)		Arroz branco, peixe cozido e pirão + Banana		Caldo de abóbora e frango com pão de forma		Arroz baião de 2 (arroz e feijão) com sardinha, ovo, tomate e cebolinha		Arroz branco, carne suína frita, vinagrete (cheiro verde, tomate e cebola) e farinha amarela	
CEIA 21h	Macaxeira cozida		Banana		Melão		Laranja		Mamão		Melancia		Suco de maracujá	
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)
	1960,73	51,96	31,67	245,06	27,09	561,08	286,62	8,21	64,90	403,41	152,35	835,41	0,66	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 "B" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

2ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e manué (fubá de milho, manteiga e leite)		Café com leite e farofa de cusuz de milho com cebolinha, tomate e cebola		Café com leite e beiju		Café com leite e pão de forma		Café com leite e batata doce cozida + Banana		Café com leite e farofa de cusuz de arroz com ovo e tomate		Café com leite e bolo de tapioca	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Suco de acerola com biscoito doce		Mingau de tapioca		Caldo de ovos		Suco de goiaba com biscoito salgado		Salada de frutas (Banana e mamão)		Mingau de milho branco		Suco de caju com biscoito rosquinha	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com abóbora e pirão + Laranja		Arroz branco, peito de frango frito acebolado, feijão com couve e salada crua de alface e pepino		Arroz de vinagreira, carne suína frita e refogado de cenoura e maxixe		Arroz de macarrão, frango cozido com batata inglesa e farinha amarela		Arroz branco, carne bovina em tiras frita, feijão com maxixe e salada crua de repolho em tiras e beterraba ralada		Arroz baião de 2 (arroz e feijão), peixe cozido com ovo e farinha branca + Melancia		Arroz branco, carne suína guisada com maxixe e vinagreira	
LANCHE DA TARDE 15h	Salada de frutas (Banana e melão)		Suco de maracujá com macaxeira cozida		Farofa de ovo + Melancia		Café com leite e biscoito salgado		Mingau de fubá de milho		Vitamina de banana e mamão		Farofa de cusuz de milho com sardinha, cheiro verde, tomate e cebola + Laranja	
JANTAR 19h	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, abóbora e vinagreira)		Arroz Baião de 3 com vinagreira (arroz, feijão, carne bovina e vinagreira)		Arroz branco, frango assado e feijão com macaxeira + Laranja		Arroz de legumes (maxixe, quiabo e couve) com ovos mexidos + Suco de acerola		Arroz branco, carne suína frita e legumes refogados (abóbora e chuchu)		Macarronada ao molho de carne moída		Arroz de abóbora, frango cozido e farofa + Suco de goiaba	
CEIA 21h	Leite		Banana		Melão		Mingau de tapioca		Suco de maracujá		Leite		Mamão	
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)
	2004,11	58,32	39,04	238,64	27,20	342,61	220,02	6,87	98,84	396,64	103,30	664,18	0,91	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 "B" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

3ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e beiju com manteiga		Café com leite e pão de forma com ovo		Café com leite e bolo de macaxeira		Café com leite e cuscuz de milho		Café com leite e farofa de ovos		Achocolatado com macaxeira cozida + Mamão		Café com leite e cuscuz de arroz	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Mingau de tapioca		Suco de goiaba com biscoito salgado		Caldo de ovos		Farofa de banana frita com cheiro verde e tomate + Melancia		Salada de frutas (Melancia e banana)		Café com leite e beiju		Vitamina de banana com biscoito doce	
ALMOÇO 12h	Arroz branco, peixe frito, feijão com maxixe e salada crua de alface e cebolinha		Arroz branco, carne suína frita e refogado de cenoura e maxixe + Laranja		Arroz branco, frango assado, feijão com abóbora e farinha amarela		Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão e salada crua de tomate e cenoura ralada		Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada de feijão cozido, cheiro verde e tomate		Arroz branco, frango cozido, macarrão e salada crua de alface e pepino		Arroz de abóbora, carne suína cozida e salada crua de repolho em tiras e cenoura ralada	
LANCHE DA TARDE 15h	Suco de acerola com biscoito doce		Caldo de frango		Café com leite e cuscuz de arroz		Mingau de fubá de milho		Suco de caju com biscoito salgado		Farofa de sardinha, cebola e tomate + Melancia		Salada de frutas (Banana e melão)	
JANTAR 19h	Arroz de macarrão, carne moída com batata inglesa e abobrinha + Melancia		Arroz branco, peito de frango em cubos com quiabo e farinha amarela		Arroz Maria Isabel com abóbora (arroz, carne bovina e abóbora) + Laranja		Macarronada com frango desfiado		Arroz branco, carne suína frita e feijão com vinagreira		Galinhada com couve (arroz, frango e couve)		Caldo de macaxeira e carne moída com pão de forma	
CEIA 21h	Macaxeira cozida		Banana		Melão		Laranja		Mamão		Melancia		Suco de maracujá	
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)
	1954,60	53,39	27,03	252,58	21,47	609,90	328,84	9,04	61,82	324,65	113,99	899,12	0,70	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 "B" INDÍGENA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

4ª SEMANA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
DESJEJUM 6h	Café com leite e farofa de cuscuta de milho com ovo e tomate		Café com leite e beiju		Café com leite e batata doce cozida + Banana		Café com leite e pão de forma		Café com leite e farofa de cuscuta de milho com cebolinha, tomate e cebola		Café com leite e bolo de milho (fubá de milho, leite, ovo e manteiga)		Café com leite e cuscuta de arroz	
LANCHE DA MANHÃ 9h	Salada de frutas (Banana e melão)		Mingau de fubá de milho		Suco de acerola com biscoito salgado		Farofa de ovo + Melancia		Vitamina de mamão		Suco de caju com macaxeira cozida		Farofa de sardinha, cheiro verde, tomate e cebola + Laranja	
ALMOÇO 12h	Arroz de vinagreira, carne suína frita e refogado de cenoura e maxixe		Arroz baião de 2 (arroz e feijão), peixe cozido e farinha amarela + Melancia		Arroz branco, carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa e pirão + Laranja		Arroz de macarrão, frango cozido com quiabo e farinha amarela		Arroz branco, carne bovina em tiras frita, feijão com maxixe e salada crua de repolho em tiras e beterraba ralada		Arroz branco, peito de frango acebolado, feijão com couve e salada crua de alface e pepino		Arroz branco, carne suína guisada com maxixe e vinagreira	
LANCHE DA TARDE 15h	Suco de acerola com biscoito doce		Caldo de ovos		Mingau de milho branco		Café com leite e biscoito salgado		Salada de frutas (Banana e mamão)		Mingau de tapioca		Suco de caju com biscoito rosquinha	
JANTAR 19h	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, abóbora e batata doce)		Arroz branco, frango assado e feijão com macaxeira + Laranja		Arroz Baião de 3 com couve (arroz, feijão, carne bovina e couve)		Arroz de legumes (maxixe, quiabo e vinagreira) com ovos mexidos + Suco de maracujá		Arroz branco, carne suína frita e purê de abóbora		Macarronada ao molho de carne moída		Arroz de abóbora, frango cozido e farofa + Suco de goiaba	
CEIA 21h	Leite		Banana		Melão		Mingau de tapioca		Suco de caju		Leite		Mamão	
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)
	1980,32	56,34	25,87	249,27	28,37	609,77	259,43	8,16	70,14	642,44	100,46	721,00	0,93	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