



CARDÁPIO A - INDÍGENA ALTERNÂNCIA

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2022

Elaborado pelas Nutricionistas:

SSSSSSSSSS

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Nalasslauskys Rabin (QT)
CRN11:2164

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

1. Os **cardápios** são elaborados de acordo com a **Resolução FNDE nº 06 de 08 de Maio de 2020**, a 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: IV – 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.

§ 1º Em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente, no mínimo 280g/estudantes/semana de frutas in natura, legumes e verduras, assim distribuídos:

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

II – hortaliças, no mínimo, três 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;

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

III – bebidas lácteas com aditivos ou adoçadas 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;

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2164

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.

4. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;

5. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região.

6. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia.

7. **TODA E QUALQUER ALTERAÇÃO FEITA NOS CARDÁPIOS É DE RESPONSABILIDADE DO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Nalaslauky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Alternância							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e batata doce cozida + laranja	Café com leite e bolo de milho	Café com leite e cuscuz de arroz	Café com leite e pão de forma + mamão	Café com leite e farofa de cuscuz de milho com ovos mexidos e tomate	Café com leite e beiju com manteiga+ banana	Café com leite e farofa de ovos mexidos
Lanche da manhã: 9h	Farofa de sardinha, cheiro-verde, tomate e cebola + banana	Mingau de fubá de milho	Suco de caju com macaxeira cozida	Salada de frutas (banana, melão, melancia)	Suco de maracujá com biscoito cream cracker	Vitamina de mamão com biscoito rosquinha	Farofa de ovos mexidos + melancia
Almoço: 12h	Arroz com macarrão, frango frito acebolado, feijão cozido com couve e salada crua de alface, pepino, tomate e limão	Arroz branco, carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, pirão + laranja	Baião de 2 (arroz e feijão), carne suína frita e salada refogada de cenoura, maxixe e couve + suco de acerola	Arroz branco, carne bovina guisada com maxixe e vinagreira, macarrão, salada de feijão verde cozido com tomate, e cebolinha, cheiro verde e limão + melancia	Arroz com vinagreira, frango cozido com quiabo, salada crua de alface, pepino e tomate + banana	Arroz branco, peixe cozido, salada refogada de cenoura, repolho e cheiro verde picado, farinha amarela + laranja	Arroz branco, carne bovina frita em tiras, feijão com quiabo e abóbora e salada crua de repolho e beterraba ralados
Lanche da tarde: 15h	Suco de goiaba com biscoito rosquinha	Café com leite e biscoito água e sal	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga com batata doce cozida	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, mamão e melão)	Mingau de milho branco com coco seco ralado
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, carne suína assada, feijão cozido com João Gomes e vinagreira	Arroz Maria Isabel e suco de cajá	Galinhada com abóbora+ laranja	Baião de 2, peixe frito e salada refogada de abóbora, quiabo e cebolinha picada	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)	Macarronada ao molho de carne moída e suco de caju	Arroz branco, frango cozido com batata inglesa, salada crua de acelga, tomate e limão, farinha amarela
Ceia: 21h	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Melancia	Melão
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,27		304g	68g	49g
					64%	14%	23%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Nalaslasky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Alternância							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, beiju com manteiga + laranja	Café com leite e cuscuz de arroz	Suco de acerola com pão de forma e ovos mexidos + melão	Vitamina de banana e mamão com macaxeira cozida	Café com leite, cuscuz de milho com carne bovina moída refogada + mamão	Vitamina de banana com manué	Café com leite, pão de forma com ovos mexidos
Lanche da manhã: 9h	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Farofa de ovos mexidos	Vitamina de mamão com biscoito água e sal	Suco de goiaba com biscoito doce	Caldo de carne bovina moída com legumes	Mingau de milho branco com coco seco ralado
Almoço: 12h	Arroz branco, carne suína frita, feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, farofa, salada refogada de chuchu, tomate e cheiro verde picados + melão	Arroz com abóbora, carne bovina assada de panela acebolada, feijão cozido com quiabo e abóbora, salada crua de repolho cheiro verde e limão + suco de cajá	Baião de 2 (arroz e feijão), mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate, farinha amarela e salada crua de alface, pepino, tomate e limão + laranja	Arroz branco, peixe cozido, pirão de peixe com vinagreira, salada crua de repolho, cheiro verde e limão + suco de acerola	Arroz com couve, frango cozido com batata inglesa, macarrão e salada crua de cenoura ralada, tomate e limão + melancia	Arroz com macarrão, frango assado, feijão cozido com quiabo e abóbora, salada crua de repolho em tiras, cebolinha e limão + laranja	Arroz branco, bife de carne bovina ao molho, farofa, salada de feijão verde cozido, tomate, cebolinha, cheiro verde e limão + suco de caju
Lanche da tarde: 15h	Suco de maracujá com biscoito doce	Caldo de feijão	Mingau de arroz doce	Ovos mexidos com cebola e tomate com macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão com biscoito cream cracker	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá com pão de forma e manteiga
Jantar: 19h	Arroz Maria Isabel e banana	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)	Arroz branco, carne suína frita e purê de abóbora + suco de goiaba	Macarronada ao molho de carne moída + melancia	Arroz de com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira) com ovos mexidos + suco de caju	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina)	Arroz branco, frango assado, feijão cozido com macaxeira + laranja
Ceia: 21h	Leite	Melão	Batata doce cozida	Macaxeira cozida	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Banana	Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1829,05		277g	66g	52g
					60%	15%	26%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Nalaslasky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Alternância							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e cuscuz de milho + melão	Leite batido com achocolatado e macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão com cuscuz de arroz	Café com leite e manué + mamão	Café com leite e farofa de ovos	Café com leite e beiju com manteiga + melancia	Suco de maracujá com pão de forma e ovos mexidos
Lanche da manhã: 9h	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, laranja, melão)	Suco de acerola + biscoito salgado	Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola + suco de cajá	Mingau de fubá de milho	Abacatada com biscoito doce	Caldo de feijão
Almoço: 12h	Arroz branco, frango assado, feijão cozido, salada refogada de abóbora, quiabo e cebolinha picada	Arroz com vinagreira, peixe cozido, pirão de peixe com vinagreira + suco de caju	Arroz branco, feijoada de carne bovina e repolho em tiras, salada crua de acelga, pepino, tomate e limão, farofa + laranja	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), carne suína frita, salada crua de alface, pepino, tomate e limão	Arroz branco, frango cozido com batata inglesa, macarrão e salada crua repolho em tiras, cebolinha e limão	Baião de 2 (arroz e feijão), carne suína cozida com vinagreira, farofa, salada crua de repolho, cenoura ralada e limão	Arroz branco, guisado de carne bovina, feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, salada crua de acelga, tomate e limão + banana
Lanche da tarde: 15h	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Café com leite e cuscuz de milho	Farofa de frango + melão	Caldo de feijão + laranja	Farofa de cuscuz de milho com ovos mexidos e tomate + suco de acerola	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, melão, melancia)
Jantar: 19h	Caldo de carne bovina moída com legumes e pão de forma	Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate + suco de goiaba	Caldo de frango com legumes (cenoura, chuchu, couve) e pão de forma	Macarronada ao molho de carne moída	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira) e pão de forma	Arroz branco, peixe frito, vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde) e farinha amarela + banana	Baião de 3 (arroz, feijão e ovos mexidos) + suco de manga
Ceia: 21h	Suco de maracujá	Leite	Batata doce cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Mamão	Macaxeira cozida
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,83		295g	70g	52g
					62%	15%	24%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Nalaslasky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Alternância							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Vitamina de banana com pão de forma e manteiga	Café com leite e cuscuz de arroz com ovos mexidos + mamão	Café com leite e bolo de tapioca	Suco de caju e pão de forma com ovos mexidos	Café com leite e beiju com manteiga + melão	Café com leite e manuê	Suco de acerola , batata doce cozida e ovos mexidos com cebolinha e tomate
Lanche da manhã: 9h	Caldo de carne moída bovina com legumes	Suco de goiaba com biscoito cream cracker	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Caldo de feijão	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Cuscuz de arroz com ovos mexidos	Vitamina de mamão com biscoito salgado
Almoço: 12h	Baião de 2 (arroz e feijão), carne suína frita, feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo e farinha amarela + laranja	Arroz com macarrão, frango cozido com batata inglesa, salada crua de alface, pepino, tomate e limão	Arroz branco, frango frito acebolado, macarrão, salada de feijão verde cozido, tomate, cebolinha, cheiro verde e limão + melancia	Arroz branco, mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate, feijão cozido, salada crua de acelga, tomate e limão pepino + melão	Arroz branco, peixe cozido, pirão de peixe com vinagreira, salada crua de repolho, cenoura ralada e limão + banana	Arroz branco, carne bovina assada de panela acebolada, feijão cozido com couve, salada crua de repolho em tiras, beterraba ralada e limão	Arroz com abóbora, peixe frito, feijão cozido com couve, salada crua de alface, pepino, tomate e limão + laranja
Lanche da tarde: 15h	Café com leite e batata doce cozida	Abacatada com biscoito salgado	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de banana e mamão	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Leite batido com achocolatado e beiju com manteiga	Farofa de ovos mexidos + suco de cajá
Jantar: 19h	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira) + suco de caju	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina)	Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate + suco de manga	Arroz branco, carne suína frita e legumes refogados (abóbora e chuchu)	Macarronada ao molho de carne moída + suco de acerola	Galinhada, vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz reforçado (frango em cubos, feijão e abóbora) + banana
Ceia: 21h	Leite	Banana	Batata doce cozida	Melancia	Mamão	Macaxeira cozida	Mingau de arroz
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1829,05		291g	73g	60g
					59%	15%	27%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues Nalaslasky Rabin (QT)
CRN11:2164