



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



**PROJOVEM SABERES DA TERRA – CARDÁPIO A
ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA
ENSINO MÉDIO / EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) – (19 A 30 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN11:2164



ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **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;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**



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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Final de Semana					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	SÁBADO _____ DIA E MÊS	DOMINGO _____ DIA E MÊS			
DESJEJUM: 6H	Café com leite e bolo de tapioca + Melão	Achocolatado com macaxeira cozida + Mamão			
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Suco de goiaba com biscoito salgado			
ALMOÇO: 12H	Arroz com legumes (abobrinha, maxixe, quiabo, couve), isca de frango com cebola e pimentão, feijão com vinagreira e salada crua de alface e beterraba ralada. + Banana	Galinhada (arroz e frango) com legumes refogados de repolho, cenoura, vagem e cebolinha + Laranja			
LANCHE DA TARDE: 15H	Mingau de milho branco	Pão Delícia (pão, ovo, alface e tomate) + Suco de acerola			
JANTAR: 19H	Sopa de feijão, carne bovina com macaxeira, abóbora e vinagreira + Suco de manga	Macarronada de frango desfiado com milho verde e salada crua de acelga e pepino + Abacaxi			
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1672,35 kcal	239,03g	68,77g	52,80g
		100%	55%	25%	20%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN11:2164



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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Final de Semana					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	SÁBADO / / DIA E MÊS	DOMINGO / / DIA E MÊS			
DESJEJUM: 6H	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite) com beiju e manteiga + Mamão			
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Caldo de feijão	Mix de frutas (melão, banana e abacate)			
ALMOÇO: 12H	Arroz Nutritivo (arroz, carne bovina moída, cenoura, salsa), peixe ao molho de tomate e salada crua de pepino e tomate + Tangerina	Arroz branco, coxa e sobrecoxa de frango cozida, feijão com abóbora e salada crua de alface, tomate, rúcula e cebolinha			
LANCHE DA TARDE: 15H	Mingau de aveia + Banana	Farofa verde (carne moída, couve, cenoura e cheiro verde) com suco de abacaxi			
JANTAR: 19H	Sopa de carne bovina, macarrão e legumes (abóbora, chuchu e João Gomes)	Arroz Reforçado (arroz, feijão, frango em cubos, abóbora) e salada crua de acelga e pepino + Melancia			
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1678,29 kcal	240,01g	65,56g	53,78g
		100%	57%	25%	18%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN11:2164



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Final de Semana					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	SÁBADO / DIA E MÊS	DOMINGO / DIA E MÊS			
DESJEJUM: 6H	Café com leite e bolo de puba (farinha de puba, açúcar, manteiga, ovos e leite)	Café com leite e cusuz de arroz + Mamão			
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Suco de caju e biscoito salgado + Maçã	Abacatada (abacate e leite) com biscoito rosquinha			
ALMOÇO: 12H	Arroz branco, carne *suína cozida com maxixe e vinagreira, feijão, salada crua de alface, manjeriçom e cenoura ralada e farinha amarela <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i>	Arroz baião de dois (arroz e feijão), peixe frito, maxixada e salada crua de rúcula, pepino e tomate + Abacaxi			
LANCHE DA TARDE: 15H	Achocolatado com batata doce	Caldo de ovos			
JANTAR: 19H	Arroz com couve, frango cozido quiabo e salada crua de acelga e beterraba ralada + Laranja	Arroz branco, carne bovina com legumes (carne bovina em cubos, mamão verde, quiabo, batata doce, vinagreira), feijão e salada crua de alface, cheiro verde, tomate + Melão			
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1669,20	230,99g	72,42g	52,07g
		102%	57%	27%	18%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M³ do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN11:2164



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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Final de Semana						
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022						
4ª SEMANA	SÁBADO / DIA E MÊS	DOMINGO / DIA E MÊS				
DESJEJUM: 6H	Café com leite e farofa de cuscuta de milho com ovo e cebolinha	Vitamina de banana e mamão com pão e manteiga				
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Suco de maracujá com biscoito doce	Mingau de tapioca com coco				
ALMOÇO: 12H	Arroz baião de três (arroz, feijão verde e carne bovina) e salada crua de tomate, alface, beterraba e pepino + Tangerina	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (carne bovina em cubos, batata doce, abóbora, maxixe) e salada de feijão verde cozido, tomate e cebolinha + Laranja				
LANCHE DA TARDE: 15H	Farofa Brisa do campo (carne seca desfiada, farinha branca, banana, cebola, coentro) com suco de tamarindo	Mingau de arroz doce com canela				
JANTAR: 19H	Arroz branco, <i>guisado de carne suína* com macaxeira</i> e salada cozida de chuchu e repolho + Maçã <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i>	Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira) + Mamão				
			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1668,30 kcal	230,99g	72,42g	52,07g
			100%	55%	25%	20%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN11:2164