



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

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
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.**



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Banana (banana + leite) com aveia e biscoito rosquinha + Melão	Caldo de ovos com pão	Arroz Baião de 3 (arroz, feijão e carne bovina) e legumes refogados (cenoura, espinafre, repolho e cheiro verde) + Suco de acerola	Farofa Verde (farinha branca, carne moída, couve, tomate e cebolinha) + Banana	Arroz Campestre (arroz, frango, abóbora e vagem) e salada crua de alface, rúcula e tomate + Suco de abacaxi
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		563,41 kcal	96,27g	15,66g	13,42g
		102%	56% %	27%	17%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Abacatada (abacate + leite) com biscoito Maisena	Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), peixe com legumes (cenoura e batata inglesa) e salada crua de alface e pepino + Tangerina	Caldo de carne bovina e macaxeira com pão + Melancia	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com cuscuz de milho e ovos mexidos com cebolinha	Arroz de João Gomes e abóbora (arroz + João Gomes + abóbora), isca de frango acebolada e salada de feijão verde cozido, cheiro verde, tomate e cebola + Suco de acerola
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
		573,26 kcal	87,85g	24,83g	14,28g
		100%	58%	25%	17%

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado com bolo de tapioca	Arroz de couve (arroz + couve), <i>carne suína* em cubos com vinagreira</i> , feijão com verduras (quiabo e abóbora) e salada crua de repolho, tomate e cebolinha + Laranja	Arroz de legumes (arroz, cenoura, couve, maxixe e quiabo), frango frito e salada crua de acelga, tomate e cheiro verde + Mamão	Macarronada de carne moída com cenoura e ovos + Suco de caju	Farofa Caipira (farinha branca, carne bovina, feijão verde, banana, cheiro verde e cebola) com suco de manga
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
	567,59 kcal		83,45g	17,56g	19,20g
	101%		55%	26%	20%
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Semana					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de mamão e laranja com pão e manteiga	Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina) e salada crua de alface, rúcula e tomate + Banana	Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, inhame, quiabo, maxixe e vinagreira) com pão	Arroz baião de 2 (arroz e feijão), carne moída com maxixe e salada crua de tomate e manjerição + Melão	Arroz branco, <i>guisado de *carne suína com maxixe e vinagreira</i> e salada crua de acelga e beterraba ralada + Suco de maracujá *Pode ser substituída por carne bovina, frango ou peixe
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
	574,79 kcal		91,46g	24,20g	12,72g
	100%		55%	25%	20%

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164