



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



CARDÁPIO

CENTRO INTEGRAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL- CRECHE DA
LIBERDADE
EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (4 A 5 ANOS)
JANEIRO A JUNHO 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(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.**



Elaborado pelas Nutricionistas:



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO CENTRO INTEGRAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL- CRECHE DA LIBERDADE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: (4 a 5 anos) PERÍODO: Integral					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ 9:00	Suco de acerola com cookies de banana e aveia	Caldo de ovos com cebolinha	Vitamina de mamão com pão	Salada de frutas (Banana, laranja e melão) SUGESTÃO: acrescentar suco de maracujá ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Suco de abacaxi com bolo de cenoura sem açúcar
ALMOÇO 11:00	Arroz fortificado (arroz, vagem, cenoura e ervilha), peito de frango empanado, feijão e salada colorida (alface e tomate)	Arroz branco, carne moída refogada com batata inglesa e abóbora, macarrão (parafuso) e salada verde (acelga e cebolinha)	Arroz baião de 2 (arroz e feijão), peixe frito, refogado de abobrinha e chuchu + Laranja Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.	Arroz branco, torta de frango, feijão com legumes (repolho e beterraba) e farofa verde (farinha e couve)	Arroz branco, omelete enriquecida (ovos, abobrinha, cenoura, tomate e orégano), feijão e salada colorida (alface, pepino e tomate)
LANCHE DA TARDE 15:00	Suco de caju com batata doce cozida	Suco de maracujá com biscoito de ameixa e coco	Sopinha de carne com legumes (batata inglesa e beterraba)	Vitamina de banana, mamão e aveia com biscoito água e sal	Caldinho de frango com abóbora
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% A 30% do VET
		905,60 Kcal	75 g	34 g	22 g
		70 %	33 %	15 %	22 %

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(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO CENTRO INTEGRAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL- CRECHE DA LIBERDADE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: (4 a 5 anos) PERÍODO: Integral					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ 9:00	Suco de caju com biscoito de arroz	Suco de goiaba e macaxeira cozida	Salada de frutas (Maçã, banana, mamão e laranja) SUGESTÃO: acrescentar suco de maracujá ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Vitamina de banana com aveia	Suco de laranja com mamão e biscoito de polvilho
ALMOÇO 11:00	Arroz branco, frango em cubos acebolado, feijão e salada cozida (cenoura, chuchu e beterraba)	Espaguete à bolonhesa, suflê de legumes (abobrinha, chuchu e cenoura) + Suco de Acerola	Arroz de cenoura, picadinho de carne bovina refogada com abobrinha e salada colorida (alface, cebolinha e tomate)	Baião de 2 (Arroz e feijão), frango em tiras, purê de batata inglesa e salada colorida (acelga, rúcula, tomate e cenoura)	Arroz vinagreira, peixe frito, feijão e salada colorida (repolho, cebolinha, cenoura e tomate) + Melão Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.
LANCHE DA TARDE 15:00	Cubos de frutas com leite (banana, mamão e melão)	Suco de maracujá com manué	Vitamina de acerola com pão	Caldo de ovos	Suco de goiaba com biscoito salgado
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% A 30% do VET
		905,05 kcal	103 g	26 g	12 g
		70 %	46%	12 %	12 %

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(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO CENTRO INTEGRAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL- CRECHE DA LIBERDADE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: (4 a 5 anos) PERÍODO: Integral					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ 9:00	Suco de caju com biscoito de aveia	Salada de frutas (Maçã, banana, mamão e laranja) SUGESTÃO: acrescentar suco de maracujá ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Banana e mamão em cubos com cobertura de leite em pó	logurte com biscoito agua e sal	Suco de maracujá com bolo de banana
ALMOÇO 11:00	Arroz rico (arroz, cenoura, vagem e couve), peixe assado, creme de espinafre e salada colorida (tomate e pepino) + Banana Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.	Arroz amarelo (arroz e açafrão), mexido de carne moída com batata inglesa e cenoura e salada colorida (alface, rúcula e tomate) + Suco de caju	Arroz verdinho (arroz e couve), omelete com tomate e ervilha e salada delicia (repolho roxo em tiras e cenoura ralada) + Melancia	Arroz à grega, frango assado com batata inglesa, creme de milho e salada verão (acelga, manga e tomate) + Mamão	Arroz branco, estrogonofe de carne, macarrão com brócolis e salada primavera (vagem, cenoura e milho verde) + Laranja
LANCHE DA TARDE 15:00	Suco de acerola com biscoito de arroz	Caldo de feijão com cebolinha picada	Suco de abacaxi com macaxeira cozida e ovos mexidos	Vitamina de abacate com sanduíquinho aberto de frango desfiado com cenoura	Mingau de aveia + banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% A 30% do VET
		907,75 %	69 g	32 g	21 g
		70 %	32 %	15 %	23 %

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(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO CENTRO INTEGRAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL- CRECHE DA LIBERDADE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: (4 a 5 anos) PERÍODO: Integral					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ 9:00	Suco cajá com biscoito de polvilho	Suco de laranja com biscoito de uva passa	logurte de frutas com pão	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja) SUGESTÃO: acrescentar suco de maracujá ou leite integral ou aveia na salada de frutas.	Vitamina Mix (banana, maçã e aveia)
ALMOÇO 11:00	Arroz branco, isca de carne bovina, purê de abóbora, feijão com maxixe e salada colorida (alface e tomate)	Arroz branco, peito de frango cozido, macarrão com cenoura em cubos e salada colorida (alface e beterraba ralada)	Arroz baião de 2 (Arroz e feijão), peixe cozido com legumes (batata inglesa, cenoura e vinagreira) e salada colorida (espinafre, rúcula e tomate) Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.	Arroz branco, almôndegas, couve refogada, feijão com abóbora	Arroz branco, peixe frito, feijão e salada colorida (cheiro verde, pepino, tomate e cebola) Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.
LANCHE DA TARDE 15:00	Mix de frutas (banana, maçã, melão e melancia)	Vitamina de abacate com pão	Suco de maracujá com caldo verde (Batata inglesa, carne moída e cheiro verde)	Suco de caju e manué	Suco de abacaxi com batata doce
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% A 30% do VET
		901,87 Kcal	59 g	34 g	20 g
		70%	30 %	15 %	25 %

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(QT)
CRN11: 2164