



CARDÁPIO B - INDÍGENA ALTERNÂNCIA

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. 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**, 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:

IV – no mínimo 20% (vinte por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertada uma refeição, para os demais estudantes matriculados na educação básica, em período parcial;

§ 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;

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;

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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.. 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)
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 N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Alternância							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA	6ª SEMANA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Suco de goiaba com batata doce e ovos mexidos com cebolinha e tomate	Café com leite e biscoito salgado + mamão	Café com leite e beiju com manteiga	Vitamina de banana com pão de forma + laranja	Café com leite com macaxeira cozida	Café com leite com cuscuz de milho com manteiga + banana	Café com leite com bolo de fubá de milho
Lanche da manhã: 9h	Farofa de frango + melancia	Mingau de arroz doce	Salada de frutas (banana, melão)	Caldo de feijão com cebolinha	Suco de acerola com biscoito rosquinha	Mingau de milho branco	Abacatada com pão de forma
Almoço: 12h	Arroz branco, carne assada de panela acebolada, feijão com quiabo, maxixe e abóbora, salada crua de alface e beterraba ralada	Arroz com abóbora. Peixe frito, salada de feijão verde e cebolinha + suco de caju	Arroz branco, frango cozido com quiabo, farofa, salada crua de alface e pepino + laranja	Arroz branco, bife ao molho com batata doce, feijão, farinha amarela e salada crua de repolho e cheiro verde	Arroz com macarrão, carne suína frita, feijão, farofa, salada crua de repolho e cenoura ralada + melão	Arroz branco, frango frito acebolado, salada de feijão, cebola e cheiro-verde + suco de manga	Arroz branco, feijoada com carne bovina em cubos e repolho em tiras, farofa + laranja
Lanche da tarde: 15h	Mingau de fubá de milho	Vitamina de banana com pão de forma	Suco de cajá com biscoito salgado	Salada de frutas (banana e melancia)	Mingau de tapioca	Macaxeira cozida com ovos mexidos com cebolinha e tomate	Café com leite e batata doce
Jantar: 19h	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira)	Macarronada ao molho de carne moída e legumes refogados (abóbora e chuchu)	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina, vinagreira) + suco de maracujá	Arroz branco, peixe frito e vinagrete (cebola, tomate e cheiro-verde)	Arroz reforçado (arroz, frango, feijão e abóbora) + suco de goiaba	Baião de 2 (arroz e feijão), mexido de sardinha com ovo, cebola e tomate	Galinhada (arroz, galinha e cebolinha) + suco de acerola
Ceia: 21h	Banana	Leite	Batata doce cozida	Melão	Mamão	Melancia	Mingau de tapioca
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1947,45		289 g	86 g	51 g
					59 %	18 %	24 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Alternância							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA	6ª SEMANA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e manué + mamão	Vitamina de mamão e banana com biscoito salgado	Café com leite com bolo de tapioca	Café com leite e pão de forma com ovos mexidos + laranja	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo	Leite batido com achocolatado com manteiga	Café com leite + batata doce + melão
Lanche da manhã: 9h	Caldo de ovos com cheiro-verde	Mingau de arroz doce (arroz, leite e açúcar)	Salada de frutas (mamão e banana)	Suco de acerola com biscoito cream cracker	Farofa de sardinha + melancia	Vitamina de banana	Suco de goiaba com pão de forma
Almoço: 12h	Arroz branco, carne bovina em tiras frita, feijão com abóbora e quiabo, salada refogada de beterraba e cebola	Baião de 2, peixe frito, feijão com vinagreira e João Gomes, salada crua de repolho e beterraba + suco de caju	Arroz com macarrão, carne suína cozida com vinagreira, farofa, salada crua de alface e tomate + laranja	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira) com ovos, frango assado, salada de feijão verde e cebolinha + suco de goiaba	Arroz branco, carne assada de panela acebolada, macarrão com cebolinha, salada crua de pepino e tomate + melão	Arroz branco, frango cozido com legumes (vinagreira, cenoura e abóbora), macarrão, farinha amarela, salada crua de repolho e cheiro-verde	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), peixe cozido, pirão + banana
Lanche da tarde: 15h	Vitamina de mamão e pão de forma	Café com leite e macaxeira cozida	Farofa de ovos com suco de manga	Mingau de milho branco	Caldo de feijão com cebolinha	Salada de frutas (laranja, mamão e banana)	Mingau de tapioca
Jantar: 19h	Baião de 2, frango cozido com quiabo e farinha amarela	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (inhame, couve, vinagreira) + pão de forma	Macarronada de sardinha com couve e salada cozida de chuchu e tomate + melancia	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina, couve) + suco de cajá	Arroz branco, peixe cozido com ovos, farofa e salada crua de alface e pepino	Caldo de macaxeira com carne bovina moída, couve, cebolinha + banana	Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina) + suco de acerola
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Banana	Macaxeira cozida	Melão	Mingau de fubá de milho	Leite	Mamão
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1921,42		290 g	75 g	55 g
					60 %	16 %	26 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. 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	Vitamina de banana e mamão com pão de forma	Café com leite e beiju com manteiga + laranja	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo	Suco de goiaba com bolo de milho + melão	Café com leite e cuscuz de milho com manteiga	Café com leite e macaxeira cozida	Suco de acerola com bolo de milho	
Lanche da manhã: 9h	Mingau de tapioca	Suco de caju com biscoito salgado	Farofa de sardinha com cebolinha	Salada de frutas (banana e mamão)	Mingau de arroz doce (arroz, açúcar e leite)	Suco de maracujá com beiju	Caldo de ovos com cheiro-verde	
Almoço: 12h	Arroz branco, peixe frito, feijão com maxixe, quiabo e abóbora, farinha amarela e salada crua de pepino e tomate + melão	Arroz branco, carne bovina cozida com vinagreira, maxixe e cenoura, macarrão e salada crua de alface e pepino	Baião de 2 (arroz, feijão), frango frito acebolado, farofa e salada refogada de couve e cenoura + banana	Arroz branco, carne suína assada, feijão com maxixe e salada de repolho em tiras e cenoura ralada	Arroz com abóbora, frango cozido, farofa, salada de feijão verde e cebolinha + melancia	Arroz branco, peixe cozido, pirão, salada de pepino e tomate + suco de caju	Arroz branco, carne bovina assada de panela, feijão com abóbora, salada crua de alface e tomate	
Lanche da tarde: 15h	Suco de maracujá com biscoito salgado	Caldo de feijão com cebolinha	Mingau de milho branco	Café com leite e beiju com manteiga	Vitamina de banana e mamão	Farofa de banana frita com cheiro verde e tomate	Salada de frutas (melão e mamão)	
Jantar: 19h	Macarronada ao molho de carne moída e salada de couve e cenoura refogados	Baião de 3 (arroz, feijão e ovo) + suco de goiaba	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (inhame, couve, vinagreira)	Arroz com macarrão, mexido de sardinha (sardinha, ovo, cebolinha e couve), vinagrete (pepino, tomate e cheiro-verde)	Caldo de macaxeira com carne bovina moída e couve + banana	Galinhada (arroz e frango) + laranja	Macarronada de sardinha com couve, salada de beterraba e cebola refogados	
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Melão	Leite	Melancia	Macaxeira cozida	Mingau de fubá de milho	Banana	
Composição Nutricional (Média semanal)				Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				1947,48		295 g	76 g	55 g
						61 %	16 %	25 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. 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	Café com leite e beiju com manteiga + laranja	Suco de acerola com bolo de milho	Café com leite e batata doce	Leite batido com achocolatado e macaxeira cozida + mamão	Abacatada com biscoito salgado	Café com leite e pão de forma com ovos mexidos	Café com leite e cuscuta de milho com manteiga + melancia
Lanche da manhã: 9h	Suco de caju com biscoito doce	Mingau de tapioca	Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Farofa de ovos com suco de manga	Caldo de frango com abóbora	Suco de goiaba e beiju	Mingau de milho branco
Almoço: 12h	Arroz branco, frango cozido, feijão, farofa e salada crua de alface e beterraba + melancia	Arroz branco, peixe frito, feijão com maxixe, farofa, e salada crua de alface e tomate	Arroz com macarrão, carne bovina guisada com maxixe e vinagreira, farofa e salada crua de pepino, tomate + banana	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos) + laranja	Arroz branco, carne suína frita, feijão com macaxeira, salada refogada de cenoura e couve	Arroz branco, peixe cozido, pirão, salada crua de tomate, cebola e cheiro-verde + suco de cajá	Arroz branco, frango frito acebolado, feijão com João Gomes e vinagreira, salada de legumes cozidos de chuchu e cenoura
Lanche da tarde: 15h	Mingau de arroz doce	Café com leite e beiju com manteiga	Caldo de feijão com cebolinha	Vitamina de banana com pão de forma	Suco de maracujá com biscoito doce	Caldo de carne bovina moída	Suco de acerola com bolo de tapioca
Jantar: 19h	Arroz branco, mexido de sardinha com ovo, cebola e tomate + suco de cajá	Macarronada ao molho de carne moída e refogado de cenoura, maxixe e couve	Galinhada (arroz e frango) + farinha amarela	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (inhame, couve, vinagreira) + laranja	Arroz branco, frango cozido com legumes (cenoura, abóbora e vinagreira) + suco de caju	Baião de 3 (arroz, feijão, carne, vinagreira)	Sopa de feijão com carne e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira) + banana
Ceia: 21h	Leite	Banana	Mingau de tapioca	Melancia	Batata doce cozida	Mamão	Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1941,32		296 g	79 g	51 g
					61 %	16 %	24 %

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin(QT)
CRN11: 2164