



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



**CARDÁPIO B - PROJovem SABERES DA TERRA
ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) – (19 a 30 anos)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 R.N. 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:

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 R.N. Rabin (QT)
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 “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Alternância					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	SÁBADO /_____ DIA E MÊS	DOMINGO /_____ DIA E MÊS			
DESJEJUM: 6H	Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite) com biscoito de maisena + Melão	Achocolatado com biscoito salgado			
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Salada de frutas (Banana, maçã e mamão)	Iogurte de Fruta			
ALMOÇO: 12H	Arroz branco, feijoada com carne bovina, couve refogada e farinha amarela + Laranja	Arroz baião de dois (arroz e feijão verde), costela bovina com macaxeira e salada crua de tomate, cebola, pepino e manjeriço + Abacaxi			
LANCHE DA TARDE: 15H	Mingau de tapioca com coco	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite) com batata doce cozida			
JANTAR: 19H	Sopa Nutritiva (macarrão, carne moída, abóbora, chuchu e batata inglesa) com suco de caju	Macarronada de carne bovina, berinjela e cenoura ralada com salada crua de alface, tomate, rúcula e cebolinha + Banana			
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1676,82 kcal	247,93g	61,21g	50,72g
		100%	55%	25%	20%

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 R.N. Rabin (QT)
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 “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Alternância				
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022				
2ª SEMANA	SÁBADO /_____ DIA E MÊS	DOMINGO /_____ DIA E MÊS		
DESJEJUM: 6H	Café com leite e cusuz de arroz com manteiga + Mamão	Achocolatado com macaxeira cozida + Melão		
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Mix de frutas (Banana, laranja e melão)	Mingau de aveia com canela		
ALMOÇO: 12H	Arroz de vinagreira (arroz e vinagreira), feijão com abóbora, peixe escabeche e salada crua de alface, tomate e manjeriço + Melancia	Arroz de macarrão (arroz e macarrão), frango cozido com cenoura e batata inglesa e salada crua de acelga, pepino e tomate + Tangerina		
LANCHE DA TARDE: 15H	Abacatada (abacate + leite) com pão	Farofa Magnifica (farinha branca, ovo, banana e cebola) com suco de abacaxi		
JANTAR: 19H	Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina) e salada crua de acelga, rúcula, tomate e cheiro verde com suco de maracujá	Arroz do Campo (arroz, carne bovina, maxixe, quiabo, feijão verde e couve) e salada crua de repolho, beterraba ralada e cebolinha com suco de murici		
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)
		1674,70 kcal	259,24g	60,52g
		102%	57%	25%
			LPD (g)	20%
				48,89g

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 R.N. Rabin (QT)
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 “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Alternância					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	SÁBADO ____/____ DIA E MÊS	DOMINGO ____/____ DIA E MÊS			
DESJEJUM: 6H	Café com leite e cusuz de milho e ovos mexidos	Café com leite e bolo de flocão de milho + Mamão			
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Salada de frutas (Mamão, laranja e banana)	Iogurte de fruta			
ALMOÇO: 12H	Arroz branco, carne bovina cozida com abóbora, João Gomes e batata doce com salada crua de tomate e manjeriço + Manga	Arroz de couve (arroz e couve), <i>carne suína* assada com pimentão e cebola</i> , feijão e legumes refogados (chuchu, abobrinha e espinafre) com suco de tamarindo <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>			
LANCHE DA TARDE: 15H	Caldo de feijão	Juçara com farinha amarela			
JANTAR: 19H	Sopa de frango (Frango, macarrão, inhame, espinafre, vagem e abóbora) + Abacaxi	Galinhada (frango e arroz) e legumes refogado (cenoura, repolho e cheiro verde) + Laranja			
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1683,83 kcal	268,93g	64,08g	42,07g
		101%	55%	26%	20%

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 R.N. Rabin (QT)
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 “B” – Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância / Final de Semana ZONA: Rural FAIXA ETÁRIA: EJA I (19 a 30 anos) PERÍODO: Alternância				
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022				
4ª SEMANA	SÁBADO /_____ DIA E MÊS	DOMINGO /_____ DIA E MÊS		
DESJEJUM: 6H	Café com leite e beiju com manteiga + Banana	Vitamina mista (mamão e maçã + leite) com bolo mesclado (trigo e chocolate)		
LANCHE DA MANHÃ: 9H	Vitamina de Manga (polpa de manga ou a fruta in natura e leite)	Bananada com aveia (banana, leite e aveia)		
ALMOÇO: 12H	Arroz de fava (arroz e fava), <i>carne suína* cozida com abóbora e maxixe e salada crua de alface, pepino e tomate + Melancia</i> <i>*Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>	Arroz de frango (arroz e frango), bobó de vinagreira e quiabo, salada crua de alface, cenoura ralada e cebolinha + Tangerina		
LANCHE DA TARDE: 15H	Suco de cajá com biscoito de coco	Farofa Saborosa (farinha branca, carne bovina e cebola) com suco de caju		
JANTAR: 19H	Arroz Colorido (arroz, carne moída, pimentão, cenoura e couve) e salada crua de acelga, rúcula e cebolinha com suco de acerola	Arroz baião de três (arroz, feijão e ovo) e salada cozida de chuchu, abóbora e cheiro verde + Laranja		
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)
		1675,98 kcal	259,07g	61,35g
		102%	55%	28%
				LPD (g)
				44,98g
				19%

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 R.N. Rabin (QT)
CRN11: 2164