



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
EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (4 A 5 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 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:

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 Naslauskys 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					
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 laranja com Biscoito de uva passa	Suco cajá com Biscoito de polvilho	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 Superpoderosa (banana, maçã e aveia)
ALMOÇO 11:00	Arroz branco, Almôndegas, Couve refogada, Feijão cozido com abóbora	Baião de Dois (arroz e feijão), Peixe frito e Salada Quatro Estações I (cheiro verde, pepino, tomate e cebola) Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.	Arroz branco, Peito de frango cozido, Macarrão com cenoura em cubos e Salada Colorida II (alface e beterraba ralada)	Arroz branco, Isca de carne bovina, Purê de abóbora, Feijão cozido com maxixe e Salada Colorida III (alface e tomate)	Arroz branco, Peixe cozido com legumes (batata inglesa, cenoura e vinagreira) e Salada Colorida IV (espinafre, rúcula e tomate) Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.
LANCHE DA TARDE 15:00	Salada de Frutas Tropicais (banana, maçã, melão e melancia)	Vitamina de abacate com Pão	Caldo Verde (batata inglesa, carne moída e cheiro verde)	Suco de caju e Manuê	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



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 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 cajá 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.	Saladinha de banana e mamão em cubos com cobertura de leite em pó	logurte com Biscoito agua e sal	Suco de abacaxi com Bolo de banana
ALMOÇO 11:00	Arroz Verdinho (arroz e couve), Omelete com tomate e ervilha e Salada Delícia (repolho roxo em tiras e cenoura ralada) + Melancia	Arroz Colorido, Frango assado com batata inglesa, Creme de milho e Salada Verão (acelga, manga e tomate) + Mamão	Arroz Rico (arroz, cenoura, vagem e couve), Peixe assado, Creme de espinafre e Salada Saborosa II (tomate e pepino) + Banana Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.	Arroz branco, Estrogonofe de carne, Macarrão com brócolis e Salada Primavera (vagem, cenoura e milho verde) + Laranja	Arroz Amarelo (arroz e açafrão), Mexido de carne moída com batata inglesa e cenoura e Salada Saborosa II (alface, rúcula e tomate) + Suco de caju
LANCHE DA TARDE 15:00	Suco de maracujá com Biscoito de arroz	Caldo de feijão com cebolinha picada	Suco de goiaba com Macaxeira cozida e Ovos mexidos	Vitamina de abacate com Sanduíquinho Delícia 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

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

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

Renata Rodrigues Naslauskys 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 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 goiaba com biscoito de arroz	Suco de maracujá 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	Espaguete à Bolonhesa, Suflê da Horta (abobrinha, cenoura e chuchu) + Suco de acerola	Baião de Dois (arroz e feijão), Frango em tiras, Purê de batata inglesa e Salada Colorida I (acelga, cenoura, rúcula e tomate)	Arroz Azedinho, Peixe frito, Feijão e Salada Quatro Estações II (cebolinha, cenoura, repolho, e tomate) + Melão Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.	Arroz branco, Tirinhas de frango com cebola, Feijão cozido e Salada cozida (beterraba, cenoura e chuchu)	Arroz com cenoura, Picadinho Saboroso de carne bovina refogada com abobrinha e Salada Tropical (alface, cebolinha e tomate)
LANCHE DA TARDE 15:00	Cubos de frutas com leite (banana, mamão e melão)	Suco de acerola com Manuê	Vitamina de acerola com Pão	Caldo de ovos	Suco de abacaxi 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 Naslauskys 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 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 de abacaxi 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 caju com Bolo de cenoura sem açúcar
ALMOÇO 11:00	Arroz branco, Omelete Enriquecida (ovos, abobrinha, cenoura, tomate e orégano), Feijão cozido e Salada Brasileira (alface, pepino e tomate)	Arroz Fortificado (arroz, vagem, cenoura e ervilha), Peito de frango empanado, Feijão cozido e Salada Colorida III (alface e tomate)	Arroz branco, Torta de frango, Feijão cozido com legumes (beterraba, cheiro verde e repolho) e Farofa Multicor (farinha, cenoura e couve)	Arroz branco, Refogadinho de carne moída com batata inglesa, abóbora e chuchu, Macarrão (parafuso) e Salada Verde (acelga e cebolinha)	Baião de Dois (arroz e feijão), Peixe frito, Refogadinho de abobrinha e berinjela + Laranja Obrigatoriamente, deve-se adquirir o filé do peixe, devido as espinhas.
LANCHE DA TARDE 15:00	Suco de acerola com Batata doce cozida	Suco de cajá com Biscoito de ameixa e coco	Sopinha Fortificante 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 Naslauskys Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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