



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 Delicia (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 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 | | | | | |
| 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