



**CARDÁPIO B – INDÍGENA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

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**, a 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 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais distribuídas em, no mínimo, três refeições, para os estudantes participantes de programas de educação em tempo integral e para os matriculados em escolas de tempo integral.

§ 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 adoçados 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;

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

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;

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. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;

5. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região.

6. **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.

7. **TODA E QUALQUER ALTERAÇÃO FEITA NOS CARDÁPIOS É DE RESPONSABILIDADE DO 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 DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Bolo de tapioca + Melancia	Suco de manga, Pão com recheio de ovos mexidos	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga + Mamão	Vitamina de abacate, Pão com manteiga	Café com leite, Beiju + Banana	Vitamina de goiaba, Pão com recheio de molho de carne moída	Café com leite, Manuê + Melão
Lanche da manhã: 9h	Achocolatado, Biscoito salgado	Suco de abacaxi, Bolo de milho	Vitamina de goiaba, Biscoito rosquinha	Suco de acerola, Manuê	Caldo de feijão com carne bovina moída, Pão de forma	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Mingau de tapioca
Almoço: 12h	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), Feijão cozido, Salada verde (alface, pepino, tomate, limão), Farinha amarela + Suco de cajá	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa, Vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate) + Banana	Arroz com couve, Tirinhas de carne bovina ao molho com cebola, tomate e cenoura em rodela, Farinha amarela + Melancia	Arroz branco, Torta de sardinha com legumes (cenoura, repolho, chuchu), Feijão cozido, Farinha amarela	Baião de Três (arroz, carne bovina em cubos, feijão), Farofa de cenoura ralada com cebolinha e cheiro verde + Suco de caju	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, Farofa, Salada verde de acelga, tomate e limão + Laranja	Arroz com vinagreira, Peixe cozido com ovos, batata inglesa e cheiro verde, Farinha amarela
Lanche da tarde:15h	Suco de goiaba, Biscoito salgado	Salada de frutas tropicais (banana, melancia, melão)	Caldo de ovos, Pão de forma	Vitamina de acerola, Biscoito rosquinha	Mingau de fubá de milho	Mingau de milho branco	Achocolatado, Cuscuz de arroz com manteiga
Jantar: 19h	Sopa de frango, feijão, macarrão, abóbora, chuchu, beterraba, vinagreira, João Gomes + Pão de forma	Arroz com macarrão, Carne bovina guisada com abóbora e maxixe, Salada verde de tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão + Abacaxi	Arroz com abóbora, maxixe e quiabo cortados em cubos, Mexido de frango desfiado com tomate, cebola, cheiro verde, Farofa	Arroz com ovos mexidos, cebolinha e cenoura ralada + Banana	Arroz branco, Sobrecoxa de frango assada, Salada cozida de cenoura, chuchu, repolho, Farofa	Sopa de carne bovina, feijão e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira), Pão de forma	Macarronada ao molho de carne moída + Suco de maracujá
Ceia: 21h	Leite	Suco de maracujá	Batata doce cozida	Mingau de arroz doce	Suco de abacaxi	Mamão	Leite
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.903,28		315g	61g	47g
			101		66%	13%	22%

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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Integral							
MODALIDADE DE ENSINO: Regular							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Farofa de ovos mexidos	Vitamina de mamão com banana, Bolo de milho	Café com leite, Batata doce cozida	Café com leite, Cuscuz de arroz com ovo cozido	Achocolatado, Pão com manteiga + Mamão	Café com leite, Farofa de flocão de milho com carne bovina desfiada refogada + Banana	Vitamina de acerola, Bolo de goma
Lanche da manhã: 9h	Suco de abacaxi, Biscoito doce	Suco de cajá, Pão com recheio de molho de carne moída	Caldo de carne bovina com macaxeira	Suco de cajá, Biscoito rosquinha	Farofa de ovos, Suco de manga	Vitamina de abacate, Manuê	Mingau de fubá de milho
Almoço: 12h	Arroz Temperado (arroz, cenoura ralada, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro), Bife de carne bovina ao molho acebolado, Salada verde de pepino, tomate, limão, Farofa + Melancia	Galinhada (arroz e frango em cubos), Farofa, Salada verde alface, tomate, cebola e limão	Arroz com abóbora, Assado de panela de carne suína, Feijão cozido, Salada verde de acelga, beterraba, tomate, limão, Farinha amarela + Banana	Arroz branco, Torta de carne moída com repolho, batata inglesa e cenoura, Feijão cozido com abóbora, maxixe, quiabo, Farofa + Suco de acerola	Arroz Primavera (cenoura, cebola, pimentão, quiabo), Tírinhas de frango guisada, Feijão cozido, Salada verde de alface, tomate, cebola e limão, Farofa + Melão	Arroz com cheiro verde e cebolinha, Mexido de sardinha com legumes (repolho e cenoura), Farinha amarela + Suco de goiaba	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com abóbora, Farofa, Couve refogada + Laranja
Lanche da tarde:15h	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Achocolatado, Batata doce	Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Vitamina de mamão, Biscoito salgado	Café com leite, Biscoito doce	Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Caldo de feijão com carne bovina moída, Pão de forma
Jantar: 19h	Arroz branco, Frango ensopadinho com chuchu, repolho e cebolinha, Farofa	Sopa de carne bovina moída com feijão, macarrão e legumes (beterraba, chuchu, quiabo, vinagreira) + Pão de forma	Arroz branco, Ovos mexidos com tomate e cebolinha, Purê de abóbora	Macarronada com molho de frango desfiado + Suco caju	Arroz branco, carne bovina em tiras assada, Farofa, Salada cozida de quiabo, cenoura, couve	Canja de galinha, Pão de forma	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa e ovos, Farinha amarela, Cuxá + Suco de manga
Ceia: 21h	Melão	Banana	Leite	Mingau de tapioca	Macaxeira cozida	Leite	Mamão
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.903,10		303g	64g	50g
			101		64%	13%	24%

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de arroz com ovos cozidos	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Bolo de tapioca + Melancia	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Farofa de ovos mexidos + Banana	Café com leite, Macaxeira cozida com ovos mexidos	Café com leite, Cuscuz de milho com carne moída refogada + Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba, Bolo de milho	Vitamina de abacate, Bolo de goma	Suco de acerola, Farofa de sardinha com cenoura ralada	Pão com ovos mexidos e suco de abacaxi	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Pão com recheio de molho de carne moída, Suco de manga	Mingau de tapioca com coco ralado
Almoço: 12h	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (cenoura, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela + Banana	Arroz com macarrão, Frango assado, Feijão cozido com abóbora, Farofa, Salada verde de acelga, pepino, tomate e limão + Suco de manga	Baião de Três (arroz, feijão, Carne bovina em cubos), Farinha amarela, Salada verde de pepino, tomate e limão + Melão	Arroz com vinagreira, Peixe escabeche, Pirão, Salada verde de tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde, limão + Suco de goiaba	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Feijão cozido, Farofa, Salada verde de alface, beterraba e limão + Laranja	Arroz branco, Macarrão ao alho e óleo, Feijão cozido, Carne suína frita, Salada verde de pepino, tomate, cebola, cheiro verde e limão + Suco de acerola	Arroz com abóbora, Frango frito , Feijão cozido com quiabo e maxixe, Salada verde de repolho em tiras, cebolinha, tomate e limão + Suco de cajá
Lanche da tarde:15h	Caldo de ovos com cebolinha	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Suco de maracujá, Biscoito doce	Vitamina de maracujá, Biscoito salgado	Suco de acerola, Biscoito rosquinha	Mingau de milho branco com coco	Achocolatado, Beiju com manteiga
Jantar: 19h	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde, Torta de sardinha com legumes + Suco de maracujá	Sopa de carne bovina em cubos, feijão, macarrão e legumes (maxixe, quiabo, cenoura, vinagreira) + Pão de forma	Arroz branco, Mexido de sardinha, Farinha amarela, Salada verde de alface, pepino, tomate e limão	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (cenoura, batata doce, vinagreira), Farinha amarela	Arroz branco, Carne suína frita, Ensopadinho de legumes (quiabo, abóbora, maxixe, João Gomes), Farinha amarela	Arroz com couve, Tirinhas de frango ensopadas com cebola, salada verde de alface, beterraba e limão, Farofa	Arroz Temperado (arroz, cenoura ralada, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro), Peixe cozido com batata inglesa e ovos
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Leite	Mamão	Mingau de arroz doce	Leite	Macaxeira cozida	Banana
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.902,51		298g	64g	54g
			101		63%	13%	25%

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Integral							
MODALIDADE DE ENSINO: Regular							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de milho com ovo cozido	Café com leite, Pão com manteiga + Banana	Café com leite, Bolo de tapioca	Suco de acerola, Farofa de ovos mexidos	Café com leite, Farofa de ovos mexidos com cebolinha + Laranja	Café com leite, Pão com manteiga + Mamão	Café com leite, Cuscuz de milho com carne moída refogada
Lanche da manhã: 9h	Suco de cajá, Pão com recheio de molho de frango desfiado	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Achocolatado, Biscoito salgado	Vitamina de acerola, Pão com recheio de molho de carne moída	Caldo de feijão com carne bovina moída, Pão de forma	Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Caldo de ovos, Pão de forma
Almoço: 12h	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido, Salada verde de alface, tomate, cebola, cheiro verde picados e limão + Suco de caju	Arroz branco, Frango cozido com batata inglesa, Farinha amarela, Salada de feijão verde cozido com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão + Melancia	Arroz com couve, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa, Salada verde de repolho em tiras, cebolinha, tomate e limão + Suco de manga	Arroz branco, Carne suína cozida com maxixe, macaxeira e vinagreira, Farinha amarela, Salada crua de tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão + Banana	Baião de Dois (arroz, feijão), Torta de frango, Purê de batata inglesa, Salada verde de acelga, pepino, tomate e limão + Suco de abacaxi	Arroz com vinagreira, Peixe cozido com batata inglesa com ovos, Pirão	Arroz branco, Carne suína assada, Farofa, Purê de abóbora, Salada verde de alface, repolho, cenoura, cebolinha e limão
Lanche da tarde:15h	Salada de frutas (banana, melancia, melão, leite)	Suco de cajá, Bolo de milho	Suco de maracujá, Manuê	Suco de goiaba, Beiju	Vitamina de abacate, Bolo de goma	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de goiaba, Biscoito rosquinha
Jantar: 19h	Arroz branco, Peixe frito, Farinha amarela, Vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate, limão)	Arroz com macarrão, Torta de carne moída, Purê de batata inglesa, Farofa	Arroz com abóbora, Mexido de frango desfiado em bata inglesa e repolho, Farofa	Sopa de carne bovina em cubos, feijão, macarrão e legumes (maxixe, quiabo, cenoura, vinagreira) + Pão de forma	Macarronada com molho de sardinha em conserva com cenoura, cheiro verde e cebolinha + Suco de Maracujá	Arroz com cenoura e cheiro verde, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Salada verde de acelga, tomate e limão	Sopa de frango, feijão, macarrão, abóbora, chuchu, beterraba, vinagreira, João Gomes + Pão de forma
Ceia: 21h	Suco de goiaba	Melão	Mingau de arroz doce	Leite	Mamão	Batata doce cozida	Mingau de fubá de milho
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.902,39		307g	64g	48g
			102		65%	14%	23%

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