



**CARDÁPIO III**  
**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL**  
**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

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

## 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:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Achocolatado e cuscuz de milho com manteiga <b>+ mamão</b>	Salada de frutas (laranja, mamão, banana e aveia) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Caldo de ovos (farinha branca, ovos e João gomes) + pão	Macarrão Diferente (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela e cenoura ralada) + Suco de manga	Arroz Colorido (arroz, frango em cubos, abobrinha, vinagreira, beterraba, fava) <b>+ Laranja</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz à grega (arroz, cenoura, batata inglesa, vargem), filé de frango acebolado, feijão, salada crua (repolho e tomate)	Arroz com feijão verde, bife bovino de panela, purê misto (abóbora e batata inglesa), salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, carne de panela com pimentão, feijão, salada cozida (batata, cenoura e beterraba)	Arroz com couve, peixe frito, purê de abóbora e salada crua (pepino e tomate) <b>+ melão</b>	Arroz branco, feijão, <b>carne suína quisada com batata inglesa em cubos</b> , salada crua (alface e tomate)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Macarronada bolonhesa (macarrão, carne moída, tomate, cebola)	Farofa de milho com frango (flocão de milho, frango desfiado, cebola, pimentão e tomate, cheiro verde) <b>+ melancia</b>	Suco de murici e bolo de milho	Vitamina de mamão e aveia com biscoito salgado	Sopa de legumes, carne bovina e macarrão (inhame, beterraba, couve, carne em cubos, macarrão)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1916,16</b>	<b>275 g</b>	<b>92 g</b>	<b>52 g</b>
		<b>100%</b>	<b>57%</b>	<b>19%</b>	<b>24%</b>

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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite, pão e ovos mexidos com cebolinha <b>+ banana</b>	Macarrão com sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro verde) + suco de goiaba	Galinhada (arroz, frango em cubos, abóbora e couve), salada crua (acelga, rúcula e coentro) <b>+ melancia</b>	Bolo de chocolate e vitamina mista (mamão, banana e leite)	Arroz branco, picadinho de carne bovina com inhame, Salada crua (alface, tomate e limão) + suco de murici
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com açafrão, frango a passarinho, purê de batata inglesa, vinagrete	Arroz branco, filé de frango acebolado, feijão, cuxá, salada cozida (cenoura, chuchu e cheiro verde)	Arroz branco, cozidão nordestino (carne em cubos, abóbora, maxixe, quiabo), pirão, salada crua (alface e pepino) + suco de manga	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa, refogado de couve <b>+ laranja</b>	Arroz com João Gomes, torta de carne (carne moída, cenoura, chuchu), salada cozida (batata, feijão verde, cebolinha)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Baião de 3 (arroz, feijão, carne)	Farofa de ovos <b>+ tangerina</b>	Suco de caju e biscoito doce	Arroz caipira (arroz, ovos, abóbora, couve)	Mingau de aveia+ batata doce
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1912,44</b>	<b>315 g</b>	<b>81 g</b>	<b>54 g</b>
		<b>100%</b>	<b>66%</b>	<b>17%</b>	<b>26%</b>

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 DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite em pó integral) com Biscoito salgado <b>+ Melão</b>	Sopa de frango (frango, macarrão, feijão, abóbora, vagem e batata doce) <b>+ pão</b>	Baião de Três (arroz, ovo e feijão), Salada crua (pepino, rúcula e manjericão) <b>+ suco de cajá</b>	Suco de abacaxi com hortelã, pão recheado (pão, carne moída, repolho e tomate) <b>+ maçã</b>	Farofa de carne (farinha branca, carne em cubos, cebola, milho verde e cebolinha) <b>+ Suco de maracujá</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, feijão, carne de panela, boba de vinagreira, salada cozida (chuchu e cenoura)	Arroz com couve, bife bovino com cebola e tomate, farofa, salada cozida (batata, beterraba) <b>+ abacaxi</b>	Arroz com abobora, torta de frango com legume (batata e cenoura), salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, feijão, frango à parmegiana, salada crua (alface, tomate e cebola)	Arroz com macarrão, cozido de carne bovina com maxixe e quiabo, feijão, salada crua (beterraba e tomate)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa tropical com ovos (farinha, cebola, banana, ovos) <b>+ suco de acerola</b>	logurte de fruta com biscoito salgado	<b>Salada de frutas (mamão, banana, laranja)</b>  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Caldo de carne com macaxeira (cerne moída, cebola, alho, macaxeira)	Mingau de milho branco <b>+ banana</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1928,48</b>	<b>279 g</b>	<b>91 g</b>	<b>58 g</b>
		<b>101%</b>	<b>58%</b>	<b>19%</b>	<b>27%</b>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

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 - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial					
ZONA: Urbana/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
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Farofa Colorida (farinha branca, couve, frango em cubos, cenoura ralada e coentro) + suco de caju	Baião de dois (arroz e feijão), peixe frito e vinagrete + <b>tangerina</b>	Vitamina de abacate (abacate e leite em pó integral) com Biscoito rosquinha	Caldo cremoso (carne moída, macaxeira e salsa) com pão + <b>abacaxi</b>	Arroz com açafrão, frango assado com cebola e pimentão, feijão com maxixe e quiabo salada refogada (chuchu, cenoura e cheiro verde) + suco de acerola
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne cozida, feijão, macarrão, salada crua (cenoura e alface)	Arroz com couve, frango a passarinho, salada crua (repolho e tomate) + suco de goiaba	Arroz branco, farofa, isca de carne com pimentão e cebola, salada crua (alface e rúcula) + <b>laranja</b>	Arroz com abóbora, assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão, salada crua (pepino, rúcula e manjerição) + suco de cajá	Arroz branco, guisado de carne bovina com batata inglesa e beterraba, feijão, salada crua (tomate e rúcula)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango com inhame e salsa + <b>melancia</b>	<b>Salada de fruta (banana + melão)</b>  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Cuscuz reforçado (flocão de milho, frango desfiado, cenoura ralada, feijão verde, cheiro verde) + suco de maracujá	Achocolatado e bolo de trigo	Spaguete ao molho de sardinha e tomate
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1923,50</b>	<b>285 g</b>	<b>87 g</b>	<b>51 g</b>
		<b>101%</b>	<b>59%</b>	<b>18%</b>	<b>24%</b>

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



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

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164