



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 140/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

ASSUNTO: Assinatura eletrônica nos cardápios - FNDE/PNAE

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS EPITÁCIO PESSOA – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola e biscoito salgado	Vitamina de abacate e biscoito rosquinha	Mingau de milho	Café com leite e pão com manteiga	Suco de caju e cuscuz de milho com ovo
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango caipira (frango ao molho, berinjela e manjeriço) farofa e salada crua (repolho e cebolinha) e Melão	Arroz branco, carne cozida com batata inglesa e couve e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, bisteca suína frita, feijão carioca com abóbora e couve e salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, frango assado, purê de macaxeira, salada crua (cenoura ralada e beterraba ralada) e Abacaxi em rodela	Arroz de couve, peixe frito, salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) e Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Achocolatado quente com pão massa fina com ovos mexidos	Macarrão tipo lasanha (macarrão, frango desfiado ao molho branco, milho e cenoura ralada) e banana	Farofa maranhense raiz (farinha amarela, isca de carne, cebola e cebolinha) e Suco de caju	Arroz mar (arroz, sardinha e cheiro verde)	Sopa de frango com legumes (batata inglesa, João Gomes, cenoura, abobrinha)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,44	305g	72g	48g
		100%	64%	15%	23%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS EPITÁCIO PESSOA – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola e biscoito doce	Mingau de aveia	logurte de fruta	Suco de cajá e cuscuz com manteiga	Vitamina de banana e biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída bovina com maxixe e salada crua (repolho e beterraba ralado)	Arroz branco, fígado trinchado acebolado, macarrão, farofa, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, frango refogado com pimentão verde, feijão simples, salada cozida (chuchu e cebolinha) e melancia	Arroz com feijão, torta de frango com batata inglesa e cenoura e salada crua (repolho e cheiro verde) e laranja	Arroz branco, carne suína assada de panela, feijão preto simples, farofa, salada crua (acelga e pepino) e tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Café com leite e beiju recheado (beiju, frango desfiado e cebolinha)	Arroz Maria Isabel e banana	Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo cozido)	Sopa de carne com legumes (couve, beterraba, batata inglesa)	Farofa simples (farinha e ovo) e Suco de maracujá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,83	334g	70g	41g
		100%	70%	15%	20%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS EPITÁCIO PESSOA – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola com pão	Café com leite e bolo simples	Mingau de tapioca	Suco de cajá e biscoito doce	Caldo de ovos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, filé de frango frito, feijão verde com quiabo e couve e abacaxi	Arroz branco, feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa e Laranja	Arroz branco, carne bovina assado, feijão carioca com couve e cenoura em rodela, macarrão, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, isca de frango com cebola e tomate, purê de batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde) e melão	Arroz branco, peixe escabeche com pimentão em rodela e cebola e salada crua (tomate, cebola e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão já quero (macarrão, carne desfiada e cebolinha)	Sopa de frango e macarrão (frango, macarrão, abóbora e chuchu)	Galinhada e Melancia	Arroz rico (arroz, ovo, cenoura ralada e cebolinha)	Farofa baião (farinha, feijão verde, carne em isca, cheiro verde, tomate e cebola) e Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,68	318g	68g	40g
		100%	67%	14%	19%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS EPITÁCIO PESSOA – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA

LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de manga e biscoito salgado	Salada de fruta (laranja, banana e melão)	Suco de caju e bolo de milho	Café com leite e beiju com manteiga	Vitamina de mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura) feijão simples e maçã	Arroz branco, frango cozido com maxixe, quiabo e inhame, macarrão e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, isca de frango, feijão preto simples, farofa, vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde) e laranja	Arroz branco, torta de carne, feijão simples, macarrão e salada crus (alface e pepino)	Arroz de cenoura, bife de carne bovina, feijão carioca e salada crua (repolho e cheiro verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de abacate com pão	Arroz maranhense (arroz, isca de carne, abóbora, cebolinha)	Macarrão à bolonhesa (macarrão, carne moída e manjericão)	Farofa reforçada (farinha, frango e cenoura) e tangerina	Caldo de feijão com carne desfiada e couve
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,26		309g	76g	43g
	100%		65%	16%	21%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) Diana Messala P. S. Monteiro (QT) Mª do Socorro M. Jansen (QT) Suzana Borba F. da Silva
 (QT) Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
 CRN11:4557 CRN11:3555 CRN11: 8034 CRN11:4418
 CRN11: 2164

Atenciosamente,

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA
NUTRICIONISTA - SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Rua dos Pinheiros, n.º 15, Qd. 16 - Bairro Jardim São Francisco. São Luís - MA - CEP 65076-250
- <https://www.educacao.ma.gov.br/>



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**, **NUTRICIONISTA**, em 17/05/2024, às 10:46, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**, **NUTRICIONISTA**, em 17/05/2024, às 11:29, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**, **NUTRICIONISTA**, em 17/05/2024, às 11:43, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN**, **NUTRICIONISTA**, em 17/05/2024, às 13:20, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**, **NUTRICIONISTA**, em 17/05/2024, às 14:07, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **1496877** e o código CRC **DE704E6E**.
