



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 95/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

ASSUNTO: Assinatura Eletrônica dos Cardápios - FNDE/PNAE

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Pão com ovos mexidos, Suco de manga	Caldo Quilombola (carne bovina, macaxeira), Pão	Baião de Dois (arroz, feijão), Assado de panela de carne bovina, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira), Peixe frito, Feijão cozido com legumes (quiabo e maxixe), Farofa, Abacaxi em rodela	Arroz branco, Feijoadade carne suína com legumes (feijão, carne suína, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,66	131g	33g	21g
			64%	16%	23%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA

LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Mingau de arroz doce (arroz, leite, açúcar, canela), Mamão	Arroz branco, Galinha cozida com abóbora, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de goiaba, Melão	Cuscuz de milho, Carne bovina frita, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão), Suco de acerola	Arroz branco, Carne suína assada, Feijão cozido, Bobó de jongome, Farinha amarela, Melancia	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,47	139g	30g	15g
			68%	15%	17%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de banana com farinha de mesocarpo de babaçu, Bolo de tapioca	Arroz Tambores (arroz, pequi (frango, pimentão verde, tomate e João Gomes), Feijão cozido, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, cebolinha, limão) Suco de caju Obs. O pequi pode ser substituído por cenoura.	Arroz com feijão verde, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão de farinha seca, Suco de maracujá	Arroz com cenoura, Galinha cozida, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Salada de frutas com aveia (banana, mamão, melão, aveia em flocos finos)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,29	131g	35g	18g
			64%	18%	20%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA

LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa Pilão (farinha branca, frango em cubos, tomate, cebola, cenoura), Suco de cajá	Café com leite, Bolo de milho, Tangerina	Arroz branco, Maxixada, Guisado de carne bovina, Melancia	Arroz branco, Moqueca de peixe, Cuxá, Farofa, Banana	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,13	130g	31g	20g
			64%	15%	23%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
 CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 Silva (QT)
 CRN11:4418

M^a do Socorro M. Jansen
 Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
 CRN11:3555

(QT) Suzana Borba F. da
 CRN11: 8034
 CRN11: 2164

Atenciosamente,

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN
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 07/05/2024, às 10:52, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 07/05/2024, às 11:02, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 07/05/2024, às 11:05, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN**,
NUTRICIONISTA, em 07/05/2024, às 14:08, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,
NUTRICIONISTA, em 08/05/2024, às 10:37, 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 **1330812** e o código CRC **7EAE8E44**.