



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e Pão com manteiga	Vitamina de acerola, Pão com ovos mexidos, Banana	Café com leite e Bolo de tapioca	Suco de acerola e Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola	Café com leite, cuscuz de milho, Laranja	Café com leite e Pão com manteiga, Mamão	Café com leite e Cuscuz de milho com carne moída refogada
Lanche da manhã: 9h	Suco de cajá com Batata doce cozida	Vitamina de maracujá com Biscoito água e sal	Mingau de milho branco com leite	Vitamina de banana e mamão com Biscoito água e sal	Salada de frutas (banana, mamão, laranja)	café com leite e Beiju com manteiga	Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate, Suco de cajá
Almoço: 12h	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão, Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Feijão cozido com e abóbora, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão)	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (feijão verde cozido, tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Melancia	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Salada de legumes cozidos (cenoura, repolho e cheiro verde picado), Banana	Arroz com macarrão, Carne bovina frita, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão), melancia	Arroz branco, Frango frito acebolado, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro-verde e limão), Suco de manga
Lanche da tarde: 15h	Suco de goiaba com Biscoito doce	Mingau de tapioca com leite	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de manga	Vitamina de goiaba com Biscoito salgado	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Mingau de milho branco com leite

Jantar: 19h	Arroz branco, Frango cozido com batata), Salada Verde (acelga, tomate e limão), Farofa	Arroz com macarrão, Frango assado, Feijão cozido com abóbora, Salada Verde (repolho, beterraba ralada e limão), Laranja	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão), Suco de cajú	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (tomate, cebola, cheiro verde, limão), farofa, Banana	Arroz branco, Mexido de carne moída com ovos, cebola e tomate, feijão cozido, Salada Verde (acelga, tomate e limão), laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão, Banana	Arroz branco, Carne bovina cozida com abóbora e vinagreira, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Melancia
Ceia: 21h	Leite	Mamão	Batata doce cozida	Melancia	Suco de maracujá	Mingau de tapioca	laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.903,76		301g	67g	51g
					63%	14%	24%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de milho e Carne bovina moída refogada, Banana	Vitamina de goiaba e Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca, Laranja	Suco de maracujá e Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de arroz e Refogado de carne bovina moída	Café com leite, Macaxeira cozida e Ovos mexidos	Café com leite, Beiju com manteiga, mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de maracujá com Biscoito doce	Caldo de feijão	Mingau de arroz doce	Ovos mexidos com cebola e tomate e Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão com Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá com pão e manteiga
Almoço: 12h	Arroz branco, Frango frito acebolado, Feijão cozido com repolho, Salada de legumes cozidos (beterraba e cenoura)	Baião de 2 (arroz e feijão), Carne suína frita, Feijão cozido com abóbora, farofa, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão, Salada Verde (tomate, cebola e cheiro-verde), Suco de cajá	Arroz com macarrão, Frango cozido com legumes (batata inglesa), Salada Verde (alface, tomate e limão)	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com macaxeira, Salada de legumes cozidos (cenoura, repolho e cheiro verde picados)	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (feijão verde cozido com tomate, cebolinha, cheiro verde e limão), Melancia	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos) + Laranja

Lanche da tarde: 15h	Caldo de carne moída bovina com legumes (macaxeira, cenoura, couve)	Suco de goiaba com Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Caldo de feijão	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Cuscuz de arroz com Ovos mexidos	Vitamina de maracujá com Biscoito salgado
Jantar: 19h	Arroz Maria Isabel e Suco de cajá	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, batata inglesa, repolho, vinagreira, pão)	Macarronada de frango com cebolinha e tomate, Suco de goiaba	Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina), Suco de caju	Macarronada ao molho de carne moída, Banana	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, batata doce, repolho, e vinagreira, pão)	Arroz com macarrão, Mexido de frango com ovos, cebola, cebolinha, tomate e cenoura,
Ceia: 21h	Mingau de tapioca	Leite	Batata doce cozida	Banana	Leite	Mingau de arroz doce	banana
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,38		313g	67g	46g
					66%	14%	22%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e Macaxeira cozida com manteiga	Café com leite, pão recheado com ovos mexidos	Café com leite e Beiju com manteiga, Banana	Vitamina de banana e mamão com pão	Café com leite e Cuscuz de milho com manteiga, mamão	Suco de goiaba e Bolo de milho	Café com leite e Farofa de ovos mexidos, Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba com Biscoito rosquinha	Café com leite e Biscoito salgado	Mingau de tapioca com leite	Suco de manga com Batata doce cozida	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Mingau de milho branco com leite
Almoço: 12h	Arroz com couve, Peixe frito, Salada Verde (feijão verde cozido com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Suco de caju	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com e abóbora, Salada Verde (repolho, beterraba ralados e limão)	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface , tomate e limão), Banana	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com abóbora, Farofa, Salada de legumes cozidos (repolho , e cenoura), Laranja	Arroz com legumes (cenoura e vinagreira), Frango assado, Salada Verde (feijão verde cozido, com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Suco de goiaba	Arroz branco, Mexido de carne moída com ovos, cebola, cebolinha, tomate e cenoura, farofa , Salada Verde (alface, tomate e limão), Laranja	Arroz branco, Frango cozido com legumes com batata inglesa), Macarrão com cebolinha, Salada Verde (cenoura ralada, tomate e limão) Melancia

Lanche da tarde: 15h	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Suco de acerola, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de cajá	Mingau de fubá de milho	Vitamina de acerola com Biscoito doce	Caldo de feijão
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, Carne bovina assada, Feijão cozido com repolho, farofa	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, batata inglesa, repolho, quiabo, vinagreira) e Pão de forma	Caldo de carne bovina moída com legumes (macaxeira, couve), Banana	Arroz Maria Isabel, melancia	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, batata inglesa e vinagreira) e Pão de forma	Baião de 2, Frango cozido, farofa	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de maracujá
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Leite	mamão	Mingau de arroz doce	Banana	Macaxeira cozida	Leite
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
			1903,71	287g	71g	54g	
				60%	15%	26%	

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite e Beiju com manteiga	Suco de caju e pã o com manteiga	Café com leite e Manuê, mamão	Café com leite e Pão com ovos mexidos	Café com leite e Batata doce cozida com manteiga	Suco de caju e Biscoito doce, Melancia	Café com leite e cuscuz de milho, Laranja
Lanche da manhã: 9h	Mingau de tapioca com leite	Suco de manga e Cuscuz de milho	Farofa de frango, laranja	Caldo de feijão, Banana	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de acerola	Mingau de fubá de milho	Salada de frutas (banana, mamão, melancia)
Almoço: 12h	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com e abóbora, farofa e Salada Verde (pepino, tomate e limão), banana	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Salada de legumes cozidos (abóbora, e cebolinha picada)	Arroz branco, Feijoada de carne bovina, Salada Verde (acelga, , tomate e limão), Farofa, Laranja	Baião de 2 (arroz, feijão), Frango frito acebolado, Farofa e Salada de legumes cozidos (couve e cenoura), Banana	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Feijão cozido com abóbora, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melancia	Arroz branco, Frango cozido, macarrão com cebolinha, Salada Verde (repolho, beterraba ralada e limão)	Arroz com vinagreira, Peixe cozido, Pirão, suco de caju

Lanche da tarde: 15h	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de maracujá	Suco de caju com Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Suco de goiaba com Biscoito doce	Vitamina de acerola com Biscoito salgado	Mingau de milho branco com leite
Jantar: 19h	Arroz com frango, Suco de goiaba	Macarronada ao molho de carne moída, Melancia	Caldo de carne bovina moída com legumes (abóbora, couve, batata inglesa) e pão	Arroz branco, peixe frito e vinagrete (cebola, cheiro-verde, tomate, limão)	Galinhada (arroz e frango), laranja	Sopa de feijão com carne e legumes (cenoura, e vinagreira), Banana	Arroz com legumes (cenoura e vinagreira) com ovos mexidos, Suco de caju
Ceia: 21h	Macaxeira cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Leite	Mamão	Mingau de tapioca	Suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,05		308g	70g	46g
					65%	15%	22%

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)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11:8034

CRN11:4418

**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 **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN, NUTRICIONISTA**, em 15/07/2024, às 10:01, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA, NUTRICIONISTA**, em 15/07/2024, às 10:02, 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 **2393813** e o código CRC **D8FBB905**.