

## **ESTADO DO MARANHÃO** SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

# COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 241/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

PERÍODO: Integral

1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com	Café com leite,	Café com leite,
	Cuscuz de milho	Bolo de	Pão com	Batata doce	leite,	Beiju com	Pão com
	com ovos	macaxeira,	manteiga,	cozida	Macaxeira	manteiga,	manteiga,
	mexidos, Mamão	Melão	Melancia		cozida com	Melão	Banana
					ovos mexidos		
Lanche da	Achocolatado,	Suco de	Vitamina de	Suco de	Suco de cajá,	Salada de	Mingau de
manhã: 9h	Biscoito salgado	abacaxi, Bolo	goiaba, Biscoito	acerola, Manuê	Pão com	frutas (banana,	tapioca com
		de milho	rosquinha		manteiga	laranja,	coco seco
						mamão)	ralado
Almoço: 12h	Baião de Dois	Arroz de cuxá	Arroz com	Arroz com	Arroz	Arroz branco,	Feijoada de
	(arroz, feijão),	simples (arroz,	cenoura ralada e	couve picada,	misturado	Carne bovina	carne bovina
	Carne bovina	vinagreira),	cheiro verde	Peixe cozido	com feijão e	assada, Feijão	com legumes
	assada de	Peixe frito,	picado, Torta de	com ovos,	abóbora,	cozido	(feijão, carne
	panela	Feijão cozido	frango com	Farinha	Carne suína	legumes	bovina,
	acebolada,	com quiabo e	batata inglesa,	amarela, ,	frita, Farofa,	(quiabo e	repolho,
	Farofa, Salada	maxixe,	Farofa	Laranja	Salada Verde	maxixe),	maxixe quiabo,
	Verde (alface,	Farofa,	acebolada, Suco		(alface,	Farinha	abóbora),
	pepino, tomate,	Abacaxi em	de goiaba		tomate,	amarela,	Couve
	limão), Banana	rodelas			cebola, cheiro	Abacaxi em	refogada,
					verde, limão),	rodelas	Farofa, Laranja
					Banana		
Lanche da	Suco de	Salada de	Achocolatado,	Vitamina de	Farofa de	Mingau de	Mingau de
tarde:15h	maracujá,	frutas (banana,	Macaxeira	banana e	ovos mexidos,	farinha de	fubá de milho
	Biscoito doce	mamão,	cozida	mamão, Biscoito	Suco de	mesocarpo de	
		melão)		salgado	acerola	babaçu,	
						Biscoito	
						salgado	

Jantar: 19h	Arroz com	Sopa de	Arroz Maria	Macarronada ao		Baião de 2,	Sopa de feijão,
	abóbora, Carne	frango (peito	Isabel, Melão	molho de carne	Arroz branco,	Frango cozido	macarrão,
	suína assada,	de frango,		moída, Suco de	Frango	com legumes	carne bovina e
	Salada Verde	macarrão,		cajá	assado,	(maxixe,	legumes
	(repolho,	feijão,			Salada Verde	quiabo),	(cenoura,
	cenoura ralada,	cenoura,			(tomate,	Farinha	chuchu,
	limão) Farinha	maxixe,			cebola, cheiro	amarela	quiabo,
	amarela	quiabo,			verde e		vinagreira),
		repolho,			limão), Suco		Pão
		vinagreira),			de goiaba		
		Pão					
Ceia: 21h	Melão	Batata doce	Macaxeira	Mingau de	Leite	Suco de	Melão
		cozida	cozida	tapioca		goiaba	
			Energia	a (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Composição Nutricional			1.90	3,79	301g	67g	51g
(Média Semana	al)				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: Quilombola Alternância** 

ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

PERÍODO: Integral

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,
	leite, Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz de milho	Bolo de tapioca,	Bolo de puba,	Bolo de goma,	Beiju com
	de arroz,	cozida com	com manteiga,	Mamão	Melão	Abacaxi em	manteiga,
	Ovos	manteiga	Banana			rodelas	Mamão
	mexidos						
Lanche da	Suco de	Vitamina de	Suco de acerola,	Pão com ovos	Caldo de	Pão com	Mingau de
manhã: 9h	goiaba, Bolo	abacate, Bolo	Farofa de ovos	mexidos, Suco	frango com	recheio de	tapioca com
	de milho	de goma	mexidos	de abacaxi	bata inglesa e	molho de	coco seco
					cheiro verde	carne moída,	ralado
						Suco de	
						manga	
Almoço: 12h	Arroz branco,	Arroz branco,	Arroz branco,	Arroz branco,	Arroz branco,	Arroz com	Arroz branco,
	Frango	Carne bovina	Carne suína	Peixe frito, Feijão	Farofa de	macarrão,	Carne bovina
	cozido,	frita, Salada	assada, Feijão	cozido com	carne bovina	Carne suína	cozida com
	Farofa,	Verde (repolho,	cozido, Salada	legumes (maxixe,	cortada em	frita, Feijão	cenoura e
	Salada Verde	cenoura ralada,	Verde (tomate,	quiabo,	cubos com	cozido, Farofa,	batata inglesa,
	(alface,	limão), Suco de	cebola, cheiro	vinagreira,	legumes	Salada Verde	Pirão, Laranja
	tomate,	acerola	verde, limão),	cenoura),	(cebola,	(alface,	
	cebola, cheiro		Farinha amarela,	Farinha amarela,	cenoura	pepino,	
	verde, limão),		Melancia	Banana	ralada),	tomate, limão),	
	Suco de caju				Laranja	Melancia	
Lanche da	Suco de	Mingau de	Salada de frutas	Achocolatado,	Vitamina de	Mingau de	Suco de cajá,
tarde:15h	manga,	tapioca com	(banana, laranja	Macaxeira cozida	banana e	fubá de milho	Pão de forma
	Biscoito doce	coco seco	e mamão)		mamão,		com manteiga
		ralado			Biscoito		
					salgado		

Jantar: 19h	Arroz branco,	Sopa de feijão,	Macarronada	Arroz branco,	Arroz branco,	Arroz branco,	Sopa de frango
	Bife de carne	macarrão,	com frango	Mexido de	Frango frito	Frango	(peito de
	bovina ao	carne bovina e	desfiado, Suco	sardinha com	acebolado,	assado,	frango,
	molho,	legumes	de cupuaçu	ovos, cebola e	Macarrão com	Salada Verde	macarrão,
	Farofa,	(cenoura,		tomate, Feijão	cebolinha,	(alface,	feijão, cenoura,
	Salada Verde	chuchu,		cozido, Salada	Salada Verde	beterraba	maxixe, quiabo,
	(pepino,	quiabo,		Verde (acelga,	(feijão verde	ralada e	repolho,
	tomate,	vinagreira),		tomate e limão),	cozido, tomate,	limão), Melão	vinagreira),
	cebola, cheiro	Pão		Melão	cebola,		Pão
	verde, limão),				cebolinha,		
	Suco de				cheiro verde e		
	maracujá				limão),		
					Melancia		
Ceia: 21h	Melancia	Batata Doce	Mamão	Leite	Macaxeira	Banana	Melão
		cozida			cozida		
			Energi	a (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Composição Nu	utricional		190	4,40	313g	67g	46g
(Média Semana	I)				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: Quilombola Alternância

ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

PERÍODO: Integral

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,
	Bolo de goma,	Pão com ovos	Bolo de	leite, Cuscuz	Bolo de trigo	Macaxeira	Beiju com
	Mamão	mexidos	macaxeira,	de arroz com	simples,	cozida com	manteiga,
			Laranja	manteiga	Banana	manteiga	Melão
Lanche da	Vitamina de	Suco de cajá,	Achocolatado,	Mingau de	Suco de	Vitamina de	Salada de
manhã: 9h	acerola, Biscoito	Pão com	Manuê	milho branco	manga,	banana, Pão	frutas (banana,
	salgado	manteiga		com coco	Biscoito doce	com recheio	mamão, melão)
				seco ralado		de carne	
						moída	
Almoço: 12h	Arroz com	Arroz com	Arroz com	Arroz	Galinhada,	Arroz de cuxá	Arroz branco,
	frango, Feijão	feijão verde,	cenoura, Frango	misturado	Salada Verde	simples, Peixe	Feijoada
	cozido, Salada	Peixe cozido	cozido, Salada	(arroz, feijão e	(repolho,	frito, Pirão de	bovina com
	Verde (tomate,	com ovos,	Verde (pepino,	carne bovina),	beterraba	farinha branca,	legumes
	cebola, cheiro	Pirão de	tomate, cebola,	Farofa,	ralada, limão),	Vinagrete	(feijão, carne
	verde, limão),	farinha seca,	cheiro verde,	Salada Verde	Farofa, Suco	(pepino,	bovina,
	Suco de caju	Suco de	limão), Melão	(alface,	de abacaxi	tomate,	repolho,
		maracujá		pepino,		cebola, cheiro	maxixe,
				tomate,		verde, limão),	quiabo,
				limão),		Melancia	abóbora),
				Banana			Couve
							refogada,
							Farofa, Laranja

Lanche da	Farofa de ovos	Suco de caju,	Farofa de	Caldo de ovos	Mingau de	Suco de	Caldo de carne
tarde:15h	mexidos, Suco	Biscoito	sardinha com		farinha de	acerola,	bovina moída
	de maracujá	Rosquinha	cheiro verde,		mesocarpo de	Biscoito	com legumes
			tomate e cebola,		babaçu,	salgado	(couve, batata
			Suco de cajá		Biscoito		inglesa,
					salgado, Melão		cenoura)
Jantar: 19h	Macarronada ao	Caldo de carne	Sopa de feijão,	Arroz branco,	Sopa de frango	Arroz branco,	Arroz com
	molho de carne	bovina moída	macarrão, carne	Peixe frito e	(peito de	Frango frito,	legumes
	moída, Melancia	com legumes	bovina e legumes	vinagrete	frango,	Salada	(maxixe,
		(abóbora,	(cenoura,	(cebola,	macarrão,	refogada de	cenoura e
		couve, quiabo)	chuchu, quiabo,	cheiro verde,	feijão, cenoura,	legumes	vinagreira),
		e Pão de	vinagreira), Pão	tomate,	maxixe,	(abóbora,	Ovos mexidos,
		forma		limão))	quiabo,	quiabo, e	Suco de caju
					repolho,	cebolinha	
					vinagreira),	picada), Suco	
					Pão	de goiaba	
Ceia: 21h	Leite	Banana	Batata doce	Melancia	Mamão	Macaxeira	Mingau de
			cozida			cozida	arroz doce
				(Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Composição N	utricional		1903,	00	287g	71g	54g
(Média Semana	l)				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: Quilombola Alternância

ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

PERÍODO: Integral

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite,	Café com	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,	Café com leite,
	Pão com	leite, Beiju	Bolo de goma	Cuscuz de	Bolo de puba,	Cuscuz de	Bolo de
	manteiga,	com		milho com	Melancia	arroz com	tapioca,
	Mamão	manteiga,		ovos mexidos,		manteiga	Mamão
		Banana		Laranja			
Lanche da	Suco de cajá,	Mingau de	Achocolatado,	Vitamina de	Suco de cajá,	Salada de	Caldo de ovos,
manhã: 9h	Pão com	milho branco	Biscoito salgado	acerola, Pão	Pão com	frutas (banana,	Pão de forma
	recheio de	com coco		com manteiga	manteiga	laranja,	
	carne moída	seco ralado				mamão)	
	(pão, carne						
	moída, tomate)						

Almoço: 12h	Galinhada,	Arroz branco,	Arroz branco),	Baião de Dois,	Arroz branco,	Arroz branco,	Arroz branco,
	Melancia	Moqueca de	Assado de	Carne suína	Macarrão,	Frango frito,	Feijoada
		peixe, Cuxá,	panela de carne	guisada,	Frango cozido,	Macarrão,	bovina com
		Farofa, Suco	bovina, Salada	Farofa, Salada	Salada Verde	Salada	legumes
		de goiaba	Verde (acelga,	Verde (repolho	(pepino, tomate,	refogada de	(feijão, carne
			tomate, limão)	em tiras,	cebola, cheiro	legumes	bovina,
			Farinha amarela,	beterraba	verde, limão),	(abóbora,	repolho,
			Suco de manga	ralada, limão),	Farinha amarela,	quiabo,	maxixe quiabo,
				Banana	Suco de caju	cebolinha	abóbora),
						picada),	Couve
						Farinha	refogada,
						amarela, Suco	Farofa, Laranja
						de cajá	
Lanche da	Caldo de ovos	Salada de	Suco de acerola,	Farofa de ovos	Vitamina de	Suco de	Mingau de
tarde:15h		frutas	Biscoito salgado	mexidos, Suco	mamão, Biscoito	acerola, Bolo	milho branco
		(banana,		de manga	salgado	de milh <b>o</b>	
		mamão,					
		melão)					
Jantar: 19h	Arroz Maria	Arroz com	Sopa de frango	Arroz branco,	Macarronada ao	Sopa de feijão,	Arroz branco,
	Isabel, Suco	macarrão,	(peito de frango,	Carne bovina	molho de carne	macarrão,	Ovos mexidos
	de cajá	Mexido de	macarrão, feijão,	assada de	moída, Banana	carne bovina e	(arroz, ovos,
		sardinha	cenoura, maxixe,	panela		legumes	cebolinha,
		(sardinha,	quiabo, repolho,	acebolada,		(cenoura,	cenoura
		ovos, cebola e	vinagreira), Pão	Macarrão com		chuchu,	ralada),
		tomate),		cebolinha,		quiabo,	Banana
		Abacaxi em		Salada Verde		vinagreira),	
		rodelas		(tomate,		Pão	
				cebola, cheiro			
				verde, limão),			
				Banana			
Ceia: 21h	Suco de	Leite	Batata doce	Banana	Mingau de arroz	Mamão	Macaxeira
	maracujá		cozida		doce		cozida
			Energia	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Composição No			1903	,00	308g	70g	46g
(Média Semana	1)				65%	15%	22%

# Atenciosamente,

#### 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

# DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO 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 19/08/2024, às 10:35, conforme art. 1°, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN, NUTRICIONISTA, em 19/08/2024, às 10:53, conforme art. 1°, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**, **NUTRICIONISTA**, em 19/08/2024, às 11:09, conforme art. 1°, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA, NUTRICIONISTA, em 19/08/2024, às 11:42, conforme art. 1°, 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 2885047 e o código CRC AA6A2275.