



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 242/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, *data da assinatura eletrônica.*

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite, Cuscuz de milho com ovos mexidos, Mamão	Arroz com couve picada, Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farinha amarela, Abacaxi em rodela	Arroz misturado com feijão e abóbora, Carne bovina ao molho com tomate e cebola, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Caldo de ovos, Pão, Laranja	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com legumes, Farofa, Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,66	131g	33g	21g

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
AGOSTO A DEZEMBRO 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 tapioca com coco seco ralado, Biscoito salgado, Melão	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira, cenoura), Farinha amarela, Banana	Farofa de carne bovina cortada em cubos com cenoura ralada, Laranja	Macaxeira cozida com ovos mexidos, Suco de maracujá	Macarronada com frango desfiado, Suco de cupuaçu
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 II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite, Bolo de tapioca, Melão	Arroz branco, Carne bovina frita acebolada, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Galinha cozida, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi	Arroz de cuxá simples, Peixe cozido, Pirão de farinha branca, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cebolinha, cheiro verde, limão), Melancia	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)
		816,29	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 II – Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Batata doce cozida, Suco de acerola	Arroz com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo), Assado de panela de carne bovina, Farinha amarela, Suco de manga	Baião de Dois, Carne suína guisada, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão)	Arroz branco, Macarrão, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,13	130g	31g	20g
		64%	15%	23%	

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



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 19/08/2024, às 10:36, conforme art. 1º, 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. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,
NUTRICIONISTA, em 19/08/2024, às 10:59, conforme art. 1º, 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. 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 **2885331** e o código CRC **C1A4AC25**.
