



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 230/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, *data da assinatura eletrônica.*

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite e macaxeira cozida	<b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão) <small>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</small>	logurte de fruta	Achocolatado + cuscuz de milho com manteiga	Mingau de tapioca com coco
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, picadinho de carne suína com legumes (maxixe, quiabo e inhame), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + <b>laranja</b>	Arroz com cenoura (arroz, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito com molho de tomate, feijão com João gomes, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate) + <b>melão</b>	Arroz branco, torta de frango, feijão, macarrão, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + <b>suco de maracujá</b>	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farofa + <b>tangerina</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de frango desfiado e macaxeira	Vitamina de abacate com biscoito cream cracker	Suco de goiaba com pão massa grossa	Macarronada de carne moída e manjeriço
<b>Composição Nutricional</b> (Média Semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1903,08	289 g	16 g	53 g
		100	61%	77%	25%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					

AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos	Suco de acerola com pão massa grossa e carne moída	Vitamina de banana e maçã com biscoito maisena	Caldo de frango desfiado com coentro	Suco de cajá com bolo de chocolate
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango cozido, macarrão, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz com cenoura ralada, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate) + <b>laranja</b>	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão + <b>melão</b>	Arroz branco, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz com feijão verde, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de batata doce, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + <b>maçã</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos mexidos) + <b>Tangerina</b>	Suco de manga com biscoito salgado	Caldo de feijão com couve	Suco de maracujá e batata doce cozida	Mingau de fubá de milho com coco
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,99</b>	<b>313 g</b>	<b>73 g</b>	<b>44 g</b>
		<b>100</b>	<b>66%</b>	<b>15%</b>	<b>21%</b>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite e biscoito salgado	logurte de fruta	Vitamina de goiaba e pão massa grossa com manteiga	Mingau de tapioca com coco	<b>Suco de acerola e farofa de flocão de milho com ovos mexidos</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba) + <b>tangerina</b>	Arroz com macarrão, frango com quiabo, feijão com couve, farofa, salada crua (alface, rúcula, tomate)	Arroz branco, peixe escabeche, purê de abóbora, farofa verde (farinha branca, couve e cheiro verde), salada refogada (repolho, beterraba) + <b>abacaxi</b>	Arroz branco, tirinhas de peito de frango trinchado, feijão com espinafre e abóbora, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + <b>Laranja</b>	Arroz branco, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, farofa com cebola, salada crua (alface, pepino, beterraba)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de caju e bolo de milho	Mix de frutas com aveia ( <b>mamão, laranja, banana, aveia</b> )	Suco de manga com manué	Vitamina de banana, mamão e aveia
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,36</b>	<b>315</b>	<b>68</b>	<b>40</b>
		<b>100</b>	<b>66%</b>	<b>14%</b>	<b>19%</b>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de abacate com pão massa fina	Café com leite e biscoito Maria	Suco de graviola com bolo Sensação	<b>Salada de frutas</b> (melão, maçã, banana, aveia)	Suco de caju e pão cheio (pão e carne moída)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, strogonoff de carne bovina, feijão com João gomes, farofa colorida, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá	Galinhada especial (frango, couve, manjerição), purê misto (abóbora, batata inglesa), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + <b>maçã</b>	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + <b>laranja</b>	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, carne suína trinchada, feijão cozido com abóbora, creme de milho, salada refogada (maxixe, quiabo, tomate)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi e cuscuz de milho com ovos mexidos	Farofa de sardinha com cebolinha + <b>Melão</b>	Vitamina de banana e aveia
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>103,17</b>	<b>302 g</b>	<b>70 g</b>	<b>53 g</b>
		<b>100</b>	<b>64%</b>	<b>15%</b>	<b>25%</b>

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

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 10:25, 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 10:49, 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 11:06, 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 11:38, 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 **2882631** e o código CRC **5EAFE2A7**.

---