

**CARDÁPIO I**  
**EDUCAÇÃO INDÍGENA ALTERNÂNCIA**  
**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**FEVEREIRO A JUNHO DE 2025**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

## ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial							
JANEIRO A JUNHO 2025							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Beiju com manteiga	Suco de caju, Pão com manteiga	Café com leite, Manuê, Melão	Achocolatado, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Batata doce cozida	Vitamina de abacate doce, Biscoito doce, Melancia	Café com leite, Cuscuz de arroz, Laranja
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Cuscuz de milho	Farofa de frango, Melão	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Banana	Farofa de ovos mexidos, Suco de caju	Mingau de fubá de milho	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Farinha amarela e Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Farofa, Banana	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Salada de legumes cozidos (abóbora, quiabo, cebolinha picada)	Arroz branco, Feijão cozido, Carne suína frita, Salada Verde (pepino, tomate, limão), Melão	Baião de Dois (arroz, feijão), Frango frito, Farofa, Salada de legumes cozidos (cenoura, couve), Melancia	Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Macarrão com cebolinha, Salada Verde (beterraba ralada, repolho em tiras, limão)	Arroz com vinagreira, Peixe cozido, Pirão, Suco de goiaba
<b>Lanche da tarde:15h</b>	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Suco de caju com Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Suco de goiaba, Biscoito doce	Vitamina de acerola, Biscoito salgado	Mingau de milho branco com coco seco ralado
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz com frango, Suco de caju	Macarronada com molho de carne bovina moída, Melancia	Caldo de carne bovina moída com legumes (abóbora, couve, quiabo), Pão	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (cebola, cheiro-verde, tomate, limão)	Galinhada (arroz e frango), Farinha amarela	Sopa de feijão com macarrão, carne e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Banana	Arroz com legumes (maxixe, cenoura, vinagreira), Ovos mexidos, Suco de abacaxi
<b>Ceia: 21h</b>	Macaxeira cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Leite	Mamão	Mingau de tapioca	Suco de manga
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>		
		<b>1.902,57</b>	<b>330g</b>	<b>58g</b>	<b>47g</b>		
		<b>100%</b>	<b>69%</b>	<b>12%</b>	<b>22%</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular							
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Parcial							
JANEIRO A JUNHO 2025							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Macaxeira cozida com manteiga	Achocolatado, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Beiju com manteiga, Banana	Vitamina de banana e mamão, Pão	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga, Melão	Suco de goiaba, Bolo de milho	Café com leite, Farofa de ovos mexidos, Mamão
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de goiaba, Biscoito rosquinha	Café com leite, Biscoito salgado	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Batata doce cozida	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)	Mingau de milho branco com coco seco ralado
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira) Pirão, Laranja	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (pepino, tomate, limão), Banana	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Farofa, Salada de legumes cozidos (cenoura, chuchu), Laranja	Arroz com legumes (maxixe, cenoura, vinagreira), Frango assado, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão), Suco de goiaba	Arroz branco, mexido de carne bovina moída com legumes (cebola, cebolinha, tomate, cenoura) Farinha amarela, Salada Verde (beterraba ralada, repolho em tiras, limão)	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (cenoura ralada, tomate, limão), Melancia
<b>Lanche da tarde:15h</b>	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Suco de acerola, Biscoito doce	Farofa de ovos mexidos, Suco de cajá	Mingau de fubá de milho	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Suco de caju com Biscoito salgado
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz com abóbora, Carne suína assada de panela, Farinha amarela	Sopa de frango, feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão	Caldo de carne bovina moída com legumes (macaxeira, couve), Banana	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), Melão	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Baião de Dois (arroz e feijão), Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Farinha amarela	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de maracujá
<b>Ceia: 21h</b>	Batata doce cozida	Leite	Melão	Mingau de arroz doce	Banana	Macaxeira cozida	Leite
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>		
		<b>1.902,46</b>	<b>337g</b>	<b>55g</b>	<b>46g</b>		
		<b>100%</b>	<b>71%</b>	<b>12%</b>	<b>22%</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial							
JANEIRO A JUNHO 2025							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Pão com manteiga	Vitamina de acerola, Pão com ovos mexidos, Banana	Café com leite, Bolo de tapioca	Suco de acerola, Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate	Café com leite, Cuscuz de arroz, Laranja	Achocolatado, Pão com manteiga, Mamão	Café com leite, Cuscuz de milho com carne moída refogada
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de cajá, Batata doce cozida	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)	Achocolatado, Beiju com manteiga	Farofa de ovos mexidos, Suco de cajá
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira), Pirão, Laranja	Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, beterraba ralada, limão)	Arroz branco, Peixe frito, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Frango frito, Macarrão com cebolinha, Salada de legumes cozidos (cenoura, cheiro verde picado, repolho), Melancia	Arroz branco, Peixe cozido, Farinha amarela, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão), Banana	Arroz com macarrão, Carne suína frita, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (cenoura ralada e repolho em tiras, limão), Melão	Arroz branco, Frango frito, Farofa, Salada Verde (cebola, cheiro verde, pepino, tomate, limão), Suco de manga
<b>Lanche da tarde:15h</b>	Suco de goiaba, Biscoito doce	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Farofa de ovos mexidos, Suco de manga	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Mingau de milho branco com coco seco ralado
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Farinha amarela	Arroz com macarrão, Frango assado, Salada Verde (beterraba ralada, repolho em tiras, limão), Laranja	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Farinha amarela, Banana	Arroz branco, mexido de frango desfiado, Salada Verde (acelga, tomate, limão), Melão	Arroz branco, Peixe cozido, Pirão, Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão) Banana	Arroz branco, Carne bovina cozida com maxixe e quiabo, Salada Verde (alface, beterraba ralada, limão), Melancia
<b>Ceia: 21h</b>	Leite	Mamão	Batata doce cozida	Melancia	Suco de maracujá	Mingau de tapioca	Melão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>		
		<b>1.901,92</b>	<b>338g</b>	<b>59g</b>	<b>40g</b>		
		<b>100%</b>	<b>71%</b>	<b>12%</b>	<b>19%</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

--	--	--	--	--	--	--	--

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial							
JANEIRO A JUNHO 2025							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga	Vitamina de goiaba, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca, Laranja	Suco de maracujá, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de arroz, Carne bovina moída refogada	Achocolatado, Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Café com leite, Beiju com manteiga, Mamão
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de maracujá, Biscoito doce	Suco de cajá, Batata doce cozida	Mingau de arroz doce	Ovos mexidos com cebola e tomate, Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá, Pão com manteiga
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz branco, Frango frito, Feijão cozido com repolho, Salada de legumes cozidos (cenoura, chuchu), Melancia	Baião de Dois (arroz e feijão), Carne suína frita, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido, Pirão, Salada Verde (cebola, cheiro-verde, tomate, limão), Suco de cajá	Arroz com macarrão, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão)	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com macaxeira, Salada de legumes cozidos (cenoura, cheiro verde e repolho picados, limão)	Arroz branco, Frango frito, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão)	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos) + Laranja
<b>Lanche da tarde:15h</b>	Caldo de carne bovina moída com legumes (macaxeira, cenoura, couve)	Suco de goiaba, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Cuscuz de arroz, Ovos mexidos	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
<b>Jantar: 19h</b>	Macarronada com frango desfiado com cebolinha e tomate, Suco de goiaba	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), Suco de cajá	Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina), Suco de caju	Macarronada com molho de carne bovina moída, Banana	Sopa de frango, feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo e vinagreira), Pão	Arroz com macarrão, Ovos cozidos, Salada Verde (cebolinha, cenoura, tomate, limão) Farinha amarela
<b>Ceia: 21h</b>	Mingau de tapioca	Leite	Batata doce cozida	Banana	Leite	Mingau de arroz doce	Melão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>		
		<b>1.902,71</b>	<b>329g</b>	<b>61g</b>	<b>45g</b>		
		<b>100%</b>	<b>69%</b>	<b>13%</b>	<b>21%</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418