



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 25/2025 - SUPAE/SEDUC

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio "A" - Ensino Educação Jovens e Adultos I					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo + Mamão	FAROFA TROPICAL (Farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde) + Suco de cajá	Baião de dois (arroz e feijão), isca de frango e salada refogada (Beterraba e Couve) + Suco de acerola	Misto saudável (Pão, ovos, tomate e alface) + Suco de caju	Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, abóbora e cheiro verde) + salada refogada (chuchu, tomate e coentro) + Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,27	272,58	79,60	134,59
		100%	57%	17%	28%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio "A" - Ensino Educação Jovens e Adultos I					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA

LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Achocolatado e Pão com ovo + Mamão	Escondidinho Divino (sardinha, macarrão, manjerição e cheiro verde) + Melancia	Arroz com abóbora (arroz + abóbora) e picadinho de carne bovina ao molho), salada crua (acelga, pepino e tomate) + Suco de murici	Mingau de tapioca com coco	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa) + Suco de abacaxi
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,63	298,25	65,33	115,59
		100%	62%	14%	24%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” - Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Macaxeira cozida com carne desfiada + Suco de maracujá	Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde) + Tangerina	Risoto de frango (arroz + frango) e salada crua (beterraba e cenoura ralada) + Abacaxi	Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo e cenoura) + Suco de acerola	Cachorro quente (pão, carne moída, alface e tomate) + Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,62	289,02	105,19	84,71
		100%	61%	22%	18%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” - Ensino Educação Jovens e Adultos I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de ovos com cheiro verde + Pão	Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate) + Suco de caju	Arroz brasileiro (carne, arroz, feijão e vinagreira) + Suco de cajá	Mingau de aveia + Maçã	Galinhada (frango, arroz, abobora e chuchu + Salada refogada (Abobrinha e Pimentão) + Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		477,70	342,92	70,68	122,80
		100%	72%	15%	26%

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 22/01/2025, às 14:20, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,
NUTRICIONISTA, em 23/01/2025, às 11:22, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 27/01/2025, às 09:23, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 27/01/2025, às 11:02, 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 **5697786** e o código CRC **0E90FB30**.