



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 29/2025 - SUPAE/SEDUC

XXX Luís, data da assinatura eletrônica.

|                                                                               |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO                                              |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio "A" - Ensino médio                       |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular                                    |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| ZONA: Urbana e Rural                                                          |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS                                                    |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| PERÍODO: Parcial                                                              |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| FEVEREIRO A JUNHO 2025                                                        |                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| 1ª SEMANA                                                                     | 2ª FEIRA                                                  | 3ª FEIRA                                                                                              | 4ª FEIRA                                                                                                                    | 5ª FEIRA                                                            | 6ªFEIRA                                                                                                                                                                 |
| LANCHE<br>MATUTINO: 9h<br>LANCHE<br>VESPERTINO: 15h<br>LANCHE<br>NOTURNO: 19h | Café com leite e<br>cuscuz de arroz<br>com ovo<br>+ Mamão | FAROFA<br>TROPICAL<br>(Farinha branca,<br>carne moída,<br>banana e cheiro<br>verde)<br>+ Suco de cajá | Baião de dois<br>(arroz e feijão),<br>isca de frango e<br>salada refogada<br>(Beterraba e<br>Couve)<br>+ Suco de<br>acerola | Misto saudável<br>(Pão, ovos, tomate<br>e alface)<br>+ Suco de caju | Arroz Nordestino<br>(arroz, carne<br>bovina em cubos,<br>feijão verde,<br>abóbora e cheiro<br>verde)<br>+ salada refogada<br>(chuchu, tomate e<br>coentro)<br>+ Laranja |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal)                                     |                                                           | Energia (Kcal)                                                                                        | CHO (g)                                                                                                                     | PTN (g)                                                             | LPD (g)                                                                                                                                                                 |
|                                                                               |                                                           | 544,04                                                                                                | 306,13                                                                                                                      | 89,95                                                               | 159,72                                                                                                                                                                  |
|                                                                               |                                                           | 100%                                                                                                  | 56%                                                                                                                         | 17%                                                                 | 29%                                                                                                                                                                     |

|                                                         |          |          |          |          |         |
|---------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|
| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO                        |          |          |          |          |         |
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE          |          |          |          |          |         |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio "A" - Ensino médio |          |          |          |          |         |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular              |          |          |          |          |         |
| ZONA: Urbana e Rural                                    |          |          |          |          |         |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS                              |          |          |          |          |         |
| PERÍODO: Parcial                                        |          |          |          |          |         |
| FEVEREIRO A JUNHO 2025                                  |          |          |          |          |         |
| 2ª SEMANA                                               | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ªFEIRA |

|                                                                                                                         |                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                          |                            |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LANCHE</b><br><b>MATUTINO: 9h</b><br><b>LANCHE</b><br><b>VESPERTINO: 15h</b><br><b>LANCHE</b><br><b>NOTURNO: 19h</b> | Achocolatado e Pão com <b>ovo</b> + <b>Mamão</b> | Escondidinho Divino (sardinha, macarrão, manjerição e cheiro verde) + <b>Melancia</b> | Arroz com abóbora (arroz + abóbora) e picadinho de carne bovina ao molho), salada crua (acelga, pepino e tomate) + <b>Suco de murici</b> | Mingau de tapioca com coco | Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa) + <b>Suco de abacaxi</b> |
| <b>Composição Nutricional</b><br><b>(Média Semanal)</b>                                                                 |                                                  | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                 | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                           | <b>PTN (g)</b>             | <b>LPD (g)</b>                                                                                      |
|                                                                                                                         |                                                  | <b>543,55</b>                                                                         | <b>344,29</b>                                                                                                                            | <b>72,96</b>               | <b>128,19</b>                                                                                       |
|                                                                                                                         |                                                  | <b>100%</b>                                                                           | <b>63%</b>                                                                                                                               | <b>13%</b>                 | <b>24%</b>                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |                                                                                                                             |                                                                                               |                                                                                  |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b><br><b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b><br><b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio "A" - Ensino médio</b><br><b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular</b><br><b>ZONA: Urbana e Rural</b><br><b>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS</b><br><b>PERÍODO: Parcial</b> |                                                               |                                                                                                                             |                                                                                               |                                                                                  |                                                                             |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO 2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                               |                                                                                                                             |                                                                                               |                                                                                  |                                                                             |
| <b>3ª SEMANA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2ª FEIRA</b>                                               | <b>3ª FEIRA</b>                                                                                                             | <b>4ª FEIRA</b>                                                                               | <b>5ª FEIRA</b>                                                                  | <b>6ªFEIRA</b>                                                              |
| <b>LANCHE</b><br><b>MATUTINO: 9h</b><br><b>LANCHE</b><br><b>VESPERTINO: 15h</b><br><b>LANCHE</b><br><b>NOTURNO: 19h</b>                                                                                                                                                                                                | Macaxeira cozida com carne desfiada + <b>Suco de maracujá</b> | Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde) + <b>Tangerina</b> | Risoto de frango (arroz + frango) e salada crua (beterraba e cenoura ralada) + <b>Abacaxi</b> | Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo e cenoura) + <b>Suco de acerola</b> | Cachorro quente (pão, carne moída, alface e tomate) + <b>Suco de goiaba</b> |
| <b>Composição Nutricional</b><br><b>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                       | <b>CHO (g)</b>                                                                                | <b>PTN (g)</b>                                                                   | <b>LPD (g)</b>                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               | <b>543,89</b>                                                                                                               | <b>322,17</b>                                                                                 | <b>112,45</b>                                                                    | <b>99,54</b>                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               | <b>100%</b>                                                                                                                 | <b>59%</b>                                                                                    | <b>22%</b>                                                                       | <b>18%</b>                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                     |                                                                            |                               |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b><br><b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b><br><b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio "A" - Ensino médio</b><br><b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular</b><br><b>ZONA: Urbana e Rural</b><br><b>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS</b><br><b>PERÍODO: Parcial</b> |                                      |                                                                                                     |                                                                            |                               |                                                                                                      |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO 2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                      |                                                                                                     |                                                                            |                               |                                                                                                      |
| <b>4ª SEMANA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2ª FEIRA</b>                      | <b>3ª FEIRA</b>                                                                                     | <b>4ª FEIRA</b>                                                            | <b>5ª FEIRA</b>               | <b>6ªFEIRA</b>                                                                                       |
| <b>LANCHE</b><br><b>MATUTINO: 9h</b><br><b>LANCHE</b><br><b>VESPERTINO: 15h</b><br><b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>                                                                                                                                                                                                          | Caldo de ovos com cheiro verde + Pão | Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate) + <b>Suco de caju</b> | Arroz brasileiro (carne, arroz, feijão e vinagreira) + <b>Suco de cajá</b> | Mingau de aveia + <b>Maçã</b> | Galinhada (frango, arroz, abóbora e chuchu + Salada refogada (Abobrinha e Pimentão) + <b>Laranja</b> |
| <b>Composição Nutricional</b><br><b>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                               | <b>CHO (g)</b>                                                             | <b>PTN (g)</b>                | <b>LPD (g)</b>                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | <b>543,91</b>                                                                                       | <b>387,47</b>                                                              | <b>80,77</b>                  | <b>140,70</b>                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | <b>100%</b>                                                                                         | <b>71%</b>                                                                 | <b>15%</b>                    | <b>26%</b>                                                                                           |

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11:4557

Suzana Borba F. da Silva (QT)

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 14:21, 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 11:24, 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 09:27, 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 11:04, 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 **5698876** e o código CRC **32E346ED**.