



**ESTADO DO MARANHÃO**  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

**COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 17/2025 - SUPAE/SEDUC**

São Luís, data da assinatura eletrônica.

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>							
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>							
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular</b>							
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular</b>							
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>							
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>							
<b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2025</b>							
<b>1ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<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 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 Kcal</b>	<b>330g</b>	<b>58g</b>	<b>47g</b>		
		<b>103 %</b>	<b>69%</b>	<b>12%</b>	<b>22%</b>		

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>							
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>							
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular</b>							
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular</b>							
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>							
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>							
<b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2025</b>							
<b>2ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<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, tomate, cenoura) Farinha amarela, Salada Verde (beterraba ralada, repolho em tiras, limão)	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 kcal</b>	<b>337g</b>	<b>55g</b>	<b>46g</b>		
		<b>105 %</b>	<b>71%</b>	<b>12%</b>	<b>22%</b>		

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>							
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>							
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular</b>							
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular</b>							
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>							
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>							
<b>PERÍODO: Integral</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>6ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<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 kcal</b>	<b>329g</b>	<b>61g</b>	<b>45g</b>		
		<b>103 %</b>	<b>69%</b>	<b>13%</b>	<b>21%</b>		

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Regular</b>
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular</b>
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>
<b>PERÍODO: Integral</b>
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2025</b>

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>1.901,92 kcal</b>	<b>338g</b>	<b>59g</b>	<b>40g</b>		
		<b>102 %</b>	<b>71%</b>	<b>12%</b>	<b>19%</b>		

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

---

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 14:18, 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 11:19, 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 09:21, 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 10:57, 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 **5693628** e o código CRC **97133110**.

---