



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 19/2025 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado, Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Cachorro quente (carne moída, tomate e alface), Suco de goiaba	Salada de frutas (banana, mamão, melão) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
ALMOÇO: 12h	Galinhada, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Banana	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farinha amarela, Suco de manga	Arroz com macarrão, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Melancia	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola, Manuê	Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde), Suco de cajá	Cuscuz de milho com manteiga, suco de graviola	Farofa de carne bovina desfiada com verduras, Suco de caju	Caldo de ovos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,57 Kcal	330g	58g	47g
		103%	69%	12%	22%

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

LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de goiaba, Bolo de milho	Mingau de milho com coco seco ralado	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de fruta (banana, laranja, mamão) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de cupuaçu Pão com recheio de carne moída, tomate e alface
ALMOÇO: 12h	Arroz maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), Salada Verde (feijão verde, tomate, limão), Melancia	Arroz com abóbora e quiabo, Frango trinchado com ao molho, Farinha amarela, Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão), Banana	Arroz com cenoura, Tirinhas de carne bovina aceboladas ao molho, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de acerola	Galinhada, Salada Verde (cenoura ralada, repolho, limão), Farofa, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Farofa de couve, Suco de manga
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão com ovos mexidos, Suco de acerola	Suco de manga, Biscoito rosquinha	Macarrão com frango desfiado, Suco de goiaba	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de macaxeira com carne bovina moída, Pão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,46 Kcal	337g	55g	46g
		105%	71%	12%	22%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, Cuscuz de milho	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Caldo de ovos, Pão	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Vitamina de banana e mamão, Pão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Iscas de frango fritas, Salada Verde (cenoura ralada, cheiro verde picado, repolho, limão), Suco de manga	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Abacaxi em rodela
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão com molho de carne moída, Suco de acerola	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Achocolatado, Biscoito salgado	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, cebolinha, cheiro verde, tomate), Suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.901,92 Kcal	338g	59g	40g
		102%	71%	12%	19%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola, pão com ovos mexidos	Suco de goiaba, Biscoito de rosquinha	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de acerola, Pão com manteiga	Caldo de ovos, Pão
ALMOÇO: 12h	Baião de Dois (arroz, feijão), Tirinhas de carne bovina acebolada ao molho, Salada Verde (acelga, cebolinha, tomate, limão), Suco de manga	Arroz com cenoura, Carne bovina assada de panela, Feijão cozido, Salada verde (cheiro verde, pepino, tomate, limão), Melão	Arroz branco, Torta de frango com cenoura e repolho, Feijão cozido, Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Farofa, Banana	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farinha amarela, Suco de abacaxi	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de carne moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Pão	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de maracujá, Manuê	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,71 Kcal	329g	61g	45g
		103%	69%	13%	21%

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
Borba F. da Silva (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana

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 14:19, 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 11:21, 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 09:22, 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 10:58, 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 **5694982** e o código CRC **3D133F32**.