



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

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 55/2025 - SUPAE/SEDUC

São Luís, *data da assinatura eletrônica.*

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE								
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio I MODIFICADO - EM Alternância <b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Alternância <b>ZONA:</b> Urbana e Rural <b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 Anos <b>PERÍODO:</b> Integral								
<b>JANEIRO A JUNHO 2025</b>								
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
<b>Desjejum:</b> <b>6h</b>	Café com leite, Beiju com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Biscoito salgado, Mamão	Café com leite, Cuscuz de arroz	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Farofa de ovos mexidos	Café com leite, Cuscuz de milho, Ovos mexidos	
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Achocolatado, Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Mingau de mesocarpo de babaçu	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Cachorro quente com molho de carne bovina moída, alface e tomate, Suco de goiaba	Salada de frutas (banana, mamão, melão) <b>Sugestão:</b> <b>Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Mingau de aveia	Suco de manga, Biscoito rosquinha	
<b>Almoço:</b> <b>12h</b>	Galinha, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Banana	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farinha amarela, Suco de cupuaçu	Arroz com macarrão, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Melancia	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe e quiabo), Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz, Peixe escabeche, Carne bovina frita, Vinagrete, Suco de manga	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja	

<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Suco de acerola, Manuê	Farofa de sardinha em conserva, Suco de cajá	Cuscuz de milho com manteiga, suco de graviola	Vitamina de banana, Biscoito doce	Caldo de ovos	Farofa de carne bovina desfiada, Suco de caju	Suco de goiaba, Biscoito salgado
<b>Jantar: 19h</b>	Macarronada com molho de carne bovina moída	Arroz branco, Mexido de frango desfiado com legumes (cenoura, chuchu), Abacaxi em rodelas	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão	Baião de Dois, Peixe frito, Salada refogada (abóbora, cebolinha, picada e quiabo)	Arroz com frango desfiado e legumes (abóbora, quiabo, repolho, cebolinha, cheiro verde), Laranja	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão, legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz com vinagreira, Picadinho de carne bovina com batata inglesa, Suco de cupuaçu
<b>Ceia: 21h</b>	Batata doce cozida	Banana	Suco de manga	Mamão	Mingau de arroz doce	Leite	Macaxeira cozida
<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>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:</b> Cardápio I MODIFICADO - EM Alternância							
<b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Alternância							
<b>ZONA:</b> Urbana e Rural							
<b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 Anos							
<b>PERÍODO:</b> Integral							
<b>JANEIRO 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>6ªFEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Cuscuz de arroz com manteiga	Café com leite, Beiju com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Biscoito salgado, Melão	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Bolo de tapioca
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de goiaba, Bolo de arroz	Mingau de milho com coco seco ralado	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de fruta (banana, laranja, mamão) <b>Sugestão:</b> <b>Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Vitamina de cupuaçu Pão com recheio de carne moída, tomate e alface	Farofa de ovos mexidos	Achocolatado, Pão com manteiga

<b>Almoço:</b> <b>12h</b>	Arroz maria Izabel (arroz, carne bovina em cubos), Salada Verde (feijão verde, tomate, limão), Melancia	Arroz com abóbora e quiabo, Frango trinchado com molho, Farinha amarela, Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão), Banana	Arroz com cenoura, Tirinhas de carne bovina ao molho, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de acerola	Galinha, Salada Verde (cenoura ralada, repolho, limão), Farofa, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Farofa de couve, Suco de manga	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe quiabo, repolho), Laranja
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Pão com ovos mexidos, Suco de acerola	Suco de manga, Biscoito rosquinha	Macarrão com frango desfiado, Suco de goiaba	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão	Mingau de mesocarpo de babaçu	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga
<b>Jantar: 19h</b>	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de manga	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Pão	Arroz com frango feijão e abóbora, Banana	Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina)	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz branco, Carne suína frita, Legumes refogados (abóbora, chuchu)	Arroz branco, Torta de sardinha (com repolho, cenoura, cebolinha), Farofa, Banana
<b>Ceia: 21h</b>	Banana	Melão	Leite	Mamão	Macaxeira cozida	Melancia	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>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 MODIFICADO - EM Alternância</b>							
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Alternância</b>							
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>							
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>							
<b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>JANEIRO 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>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Beiju com manteiga	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Cuscuz de arroz com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Biscoito salgado, Melancia	Café com leite, Bolo de trigo simples	Café com leite, Bolo de goma

<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Achocolatado, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Caldo de ovos, Pão	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Vitamina de banana e mamão, Pão	Salada de frutas (banana, mamão e melão)	Suco de cajá, Biscoito maisena
<b>Almoço: 12h</b>	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 suína cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Abacaxi em rodelas	Arroz, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de manga	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	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 de milho com ovos (flocão, ovos, cebolinha, cheiro verde, tomate), Suco de cajá	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado	Vitamina de abacate, Pão
<b>Jantar: 19h</b>	Macarronada de sardinha, Suco de manga	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Galinhana, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão) Banana	Arroz com couve, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde), Farinha amarela, Suco de abacaxi	Baião de Três (arroz, feijão, ovos mexidos), Suco de manga	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina), Suco de acerola
<b>Ceia: 21h</b>	Batata doce cozida	Mingau de tapioca	Leite	Suco de caju	Macaxeira cozida	Mamão	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>71%</b>	<b>12%</b>	<b>19%</b>		

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

JANEIRO A JUNHO 2025								
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Bolo de macaxeira	
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de acerola, Biscoito rosquinha	Suco de goiaba, Pão com ovos mexidos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão) <b>Sugestão:</b> <b>Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Suco de maracujá, Manuê	Caldo de ovos, Pão	Mingau de aveia	Suco de caju, Pão com ovos mexidos	
<b>Almoço: 12h</b>	Baião de Dois (arroz, feijão), Tirinhas de carne bovina acebolada, Salada Verde (acelga, cebolinha, tomate, limão), Suco de acerola	Arroz com cenoura, Carne suína 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 (cheiro verde, pepino, tomate, limão), Farofa, Banana	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farinha amarela, Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Melancia	Arroz branco, Carne bovina, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja	
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Pão	Mingau de mesocarpo de babaçu	Vitamina de acerola, Pão	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Mingau de mesocarpo de babaçu <b>Sugestão:</b> <b>Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz com frango desfiado e legumes (abóbora, quiabo, repolho, cebolinha, cheiro verde), Laranja	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de abacaxi	Arroz branco, Carne suína cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Mexico de frango desfiado com legumes (cenoura, chuchu), Abacaxi em rodelas	Arroz, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de manga	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Banana	Cuscuz de milho, Picadinho de carne ao molho, Suco de goiaba	
<b>Ceia: 21h</b>	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Leite	Melão	

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)		
	1.902,71	329g	61g	45g		
		69%	13%	21%		

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: 8034

CRN11:3555

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 **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,  
**NUTRICIONISTA**, em 22/01/2025, às 15:57, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,  
**NUTRICIONISTA**, em 23/01/2025, às 10:37, 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 09:42, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,  
**NUTRICIONISTA**, em 27/01/2025, às 09:46, 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 **5733019** e o código CRC **42C8FE01**.