



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 54/2025 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite e batata doce cozida	<b>Vitamina de maçã com banana</b> e biscoito salgado	<b>Suco de goiaba</b> com pão e manteiga	Mingau de milho com coco + <b>tangerina</b>	<b>Salada de frutas</b> (Banana, laranja, mamão, aveia) <b>*Sugestão:</b> <b>Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, isca de peito de frango, feijão com couve, salada refogada (repolho e beterraba)	Arroz com cenoura, cozidão com legumes, feijão, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + <b>suco de acerola</b>	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + <b>abacaxi</b>	Arroz branco, strogonoff de carne bovina, feijão com abóbora e couve, farofa, salada crua (alface, beterraba, vagem refogada)	Arroz baião de dois, carne suína assada, macarrão, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Suco de manga</b> com biscoito maizena	Farofa proteica (farinha branca, ovo, cebola, tomate)	Caldo de feijão com couve	Achocolatado quente com pão cheio (pão, ovos, tomate, alface)	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.902,74</b>	<b>286g</b>	<b>73g</b>	<b>55g</b>
		<b>102%</b>	<b>60%</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>

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

<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Suco de graviola</b> com cuscuz de milho com manteiga	Café com leite e bolo de tapioca + <b>mamão</b>	logurte de fruta com biscoito doce	<b>Vitamina de abacate</b> com pão com manteiga	Mingau de tapioca com coco + <b>melão</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz com vinagreira, frango assado acebolado, farofa, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, tomate) + <b>suco de caju</b>	Arroz branco, assado de panela, macarrão, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde) + <b>tangerina</b>	Arroz com vagem, torta de frango com repolho, feijão com abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate)	Arroz com João Gomes, fígado bovino acebolado, feijão, macarrão, salada cozida (batata inglesa e cebolinha) + <b>suco de cajá</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa gostosa (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola) + <b>suco de manga</b>	<b>Salada de fruta</b> (banana, laranja, melão, aveia) <b>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Cuscuz de arroz com manteiga e ovos mexidos + <b>suco de abacaxi</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.902,86</b>	<b>272g</b>	<b>70g</b>	<b>61g</b>
		<b>100%</b>	<b>57%</b>	<b>14%</b>	<b>29%</b>

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>					
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio</b>					
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral</b>					
<b>ZONA: Urbana/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>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Achocolatado quente com pão nutritivo (pão, carne moída)	<b>Vitamina de goiaba</b> com biscoito cream cracker + <b>abacaxi</b>	Café com leite com beiju e manteiga	Mingau de fubá de milho coco + <b>maçã</b>	<b>Suco de bacuri</b> com bolo de chocolate
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), pirão, salada refogada (repolho e cenoura ralada) + <b>suco de acerola</b>	Arroz com abóbora, coxa e sobrecoxa assada, feijão com vinagreira, macarrão, salada crua (alface, cenoura ralada, tomate)	Arroz branco, carne suína assada, bobó de vinagreira, farofa proteica, salada crua (rúcula e tomate) + <b>melão</b>	Galinhada (arroz, frango, abóbora), feijão com abóbora e couve, salada crua (alface e pepino) + <b>suco de tamarindo</b>	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa nutritiva (farinha branca, frango, cenoura)	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjeriço)	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	<b>Mix de frutas</b> (laranja, abacaxi, mamão, aveia) <b>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	<b>Suco de goiaba</b> com cuscuz de milho e manteiga
<b>Composição Nutricional</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1.902,52</b>	<b>284g</b>	<b>72g</b>	<b>59g</b>





Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,  
**NUTRICIONISTA**, em 27/01/2025, às 09:45, 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 **5732493** e o código CRC **DD96DF80**.

---