

## **CARDÁPIO**

### **Atendimento Educacional Especializado – AEE**

**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL**

**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**

**AGOSTO A DEZEMBRO/2025**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11: 4418

## ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a;
4. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO. QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11: 4418

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                               |                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: ATENTIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |                                                                                             |                                                                                               |                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                               |                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA                                                                                    | 3ª FEIRA                                                                                      | 4ª FEIRA                                                                      | 5ª FEIRA                                                                                                                                          | 6ª FEIRA                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Tipo de refeição/ horário</b><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                | Pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface)<br>+ Suco de cajá                             | Macarrão gratinado (macarrão, frango, abobrinha, manjerição, pimenta de cheiro)<br>+ Melancia | Mingau de milho com coco ralado                                               | <b>Mix de frutas</b><br>(Mamão, laranja e banana) com aveia.                                                                                      | <b>Tropeiro de carne</b> (feijão, carne bovina em cubos, farinha branca, couve, pimentão e coentro)<br>+ Suco de caju                                                                                                          |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                              | Arroz com cenoura, frango assado e feijão e salada crua (alface, pepino)<br>Suco de acerola | Baião de 2 (Arroz e feijão verde), carne bovina assada, farofa e vinagrete<br>+ banana        | Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada<br>+ laranja | Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, feijão, abóbora e couve), creme de milho e salada crua (alface, cheiro verde e pepino)<br>+ suco de caju | Arroz com couve, feijão com abóbora, <b>carne suína assada*</b> , purê de batata inglesa e salada crua (alface, rúcula e tomate)<br>+ suco de abacaxi com hortelã<br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>                                                                                                                                                                  | iogurte de fruta com biscoito rosquinha                                                     | Farofa tropical (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana da terra)<br>+ suco de cajá          | Salada de fruta (Mamão, banana e laranja)                                     | Mingau de aveia<br>+ banana                                                                                                                       | Caldo de abóbora com carne bovina e pão                                                                                                                                                                                        |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>                                                                                                                                                   |                                                                                             | <b>Energia(kcal)</b>                                                                          | <b>CHO (g)</b>                                                                | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                                    | <b>LPD (g)</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                             | 1916,89 Kcal                                                                                  | 311 g                                                                         | 76 g                                                                                                                                              | 51 g                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                             | 105 %                                                                                         | 65 %                                                                          | 16 %                                                                                                                                              | 24 %                                                                                                                                                                                                                           |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11: 4418

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: ATENTIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |                                                                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA                                                                                                                                           | 3ª FEIRA                                                                                                       | 4ª FEIRA                                                                          | 5ª FEIRA                                                                                                                                                                                                           | 6ª FEIRA                                                                                                                         |
| <b>Tipo de refeição/ horário</b><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                | <b>Farofa de panelinha</b> (flocão de milho, frango em cubos, couve e cheiro verde)<br>+ <b>Banana</b>                                             | <b>Escondidinho de sardinha</b> (macarrão, sardinha, tomate e cheiro verde)<br>+ <b>Suco de acerola</b>        | <b>Vitamina de maracujá</b><br>+ biscoito salgado                                 | <b>Arroz cremoso</b> (arroz, feijão, carne suína em cubos, cebola, tomate, coentro), salada refogada (repolho, cebola e tomate)<br>+ <b>Tangerina</b><br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe | Caldo cremoso (carne moída, farinha branca, João Gomes, batata inglesa, cenoura e salsa)<br>+ <b>Suco de abacaxi com hortelã</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                              | Arroz com macarrão (arroz e macarrão), bife acebolado, feijão com legumes (maxixe e quiabo) e legumes refogado (chuchu e abobrinha) + <b>melão</b> | Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino) com suco de maracujá | Galinhada (frango e abóbora) e mix de folhas (Alface e rúcula) com suco de goiaba | Arroz à grega (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + <b>abacaxi</b>                                                                                      | Arroz branco, farofa, creme de frango e salada crua (repolho e beterraba) com Suco de cajá                                       |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>                                                                                                                                                                  | Suco de acerola com bolo de trigo                                                                                                                  | Mingau de milho com coco                                                                                       | Macarronada de carne moída e manjerição (macarrão, carne moída e manjerição)      | Vitamina de maracujá com pão de mel (pão, frango e cenoura ralada e alface)                                                                                                                                        | Sopa de carne, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)                                                                 |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    | <b>Energia(kcal)</b>                                                                                           | <b>CHO(g)</b>                                                                     | <b>PTN(g)</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>LPD(g)</b>                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    | <b>1910,80 Kcal</b>                                                                                            | <b>280 g</b>                                                                      | <b>70 g</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>53 g</b>                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    | <b>100 %</b>                                                                                                   | <b>59 %</b>                                                                       | <b>15 %</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>26 %</b>                                                                                                                      |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11: 4418

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                 |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: ATENTIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                          |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                          |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                                                | 3ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                                                                                                                                 | 4ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                       | 5ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                                     | 6ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                      |
| <b>Tipo de refeição/ horário</b><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                | Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)<br>+ Suco de cajá                                                              | Galinhada (arroz, frango e abóbora)<br>+ Banana                                                                                                                                                                     | Caldo de macaxeira com carne desfiada e Torrada<br>+ Suco de maracujá                     | Arroz tropeiro (Arroz, frango, feijão verde e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e cebolinha)<br>+ Laranja      | Achocolatado com pão recheio (pão, ovos mexidos, cenoura ralada, rúcula)                                 |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                              | Arroz branco, purê de abóbora, coxa e sobrecoxa de frango ao molho e salada crua (repolho, cebolinha e tomate)<br>+ suco de goiaba | Arroz de macarrão, <u>quisado de carne suína</u> <sup>1</sup> com batata doce e cenoura e salada crua (alface, repolho e tomate)<br><b>+ Melancia</b><br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe. | Arroz branco, feijão, peixe ao forno e salada de crua (alface e pepino)<br>+ suco de caju | Arroz branco, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão e salada crua (acelga e tomate)<br><b>+ abacaxi</b> | Arroz com cenoura, farofa, filé de frango com pimentão e salada crua (rúcula e tomate) com suco de manga |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>                                                                                                                                                                  | Vitamina de abacate com biscoito salgado                                                                                           | Caldo de carne com macaxeira<br>+ pão                                                                                                                                                                               | Salada de fruta (Banana, laranja e maçã)                                                  | Mingau de tapioca com coco                                                                                              | Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos) e mix de folha (Rúcula e a alface)<br><b>+ banana</b>       |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    | <b>Energia(kcal)</b>                                                                                                                                                                                                | <b>CHO (g)</b>                                                                            | <b>PTN(g)</b>                                                                                                           | <b>LPD(g)</b>                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | <b>1911,87 Kcal</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>300 g</b>                                                                              | <b>67 g</b>                                                                                                             | <b>45 g</b>                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | <b>100 %</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>63 %</b>                                                                               | <b>15 %</b>                                                                                                             | <b>22 %</b>                                                                                              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11: 4418

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: ATENTIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                            |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                            |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                | 3ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                                                                                    | 4ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                                           | 5ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                                                                                                                                            | 6ª FEIRA<br>Dia/mês                                                                                                        |
| <b>Tipo de refeição/ horário</b><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                | Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava)<br><b>+ Banana</b> | Baião de 2, mexido de carne moída com vagem e batata inglesa, feijão verde com abóbora e quiabo, salada crua (tomate picado e cheiro verde)<br><b>+ Suco de goiaba</b> | Café com leite, cuscuz de milho e ovos mexidos com cebolinha<br><b>+ melão</b>                                                | Suco de manga e batata doce cozida                                                                                                                                                                                             | Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), salada crua (alface, repolho, limão e cheiro verde)<br><b>+ Suco de caju</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                              | Arroz Maria Izabel e salada crua (alface, pepino e tomate)<br><b>+ banana</b>      | Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada e salada crua (acelga e tomate)<br><b>+ suco de acerola</b>                                                                      | Arroz do norte (arroz, carne em cubos, feijão verde e couve) e salada crua (pepino, tomate e cebolinha)<br><b>+ tangerina</b> | Arroz branco, farofa, feijão, <u>carne suína</u> <sup>1</sup> acebolada com legumes refogado (berinjela, tomate e cebolinha)<br><b>+ suco de maracujá</b><br><i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i> | Arroz com João gomes, feijão, tiras de carne bovina acebolada e legumes refogados (maxixe e abóbora)                       |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>                                                                                                                                                                  | Achocolatado e cuscuz de milho e ovo mexido com cebolinha                          | Cachorro quente de carne moída (pão, carne moída, tomate e alface)<br><b>+ suco de goiaba</b>                                                                          | logurte de fruta com biscoito maizena                                                                                         | Macarrão ao sugo (macarrão, carne moída, tomate e cenoura ralada)<br><b>+ suco de caju</b>                                                                                                                                     | Farofa de sardinha (farinha branca, feijão verde, sardinha e cebolinha)<br><b>+ suco de caju</b>                           |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>                                                                                                                                                   |                                                                                    | <b>Energia(kcal)</b>                                                                                                                                                   | <b>CHO(g)</b>                                                                                                                 | <b>PTN(g)</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>LPD (g)</b>                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    | <b>1911,56 g</b>                                                                                                                                                       | <b>321 g</b>                                                                                                                  | <b>65 g</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>39 g</b>                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    | <b>100 %</b>                                                                                                                                                           | <b>67 %</b>                                                                                                                   | <b>15 %</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>18 %</b>                                                                                                                |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11: 4418