



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

**COMUNICAÇÃO INTERNA - CI Nº 285/2025 - 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:</b> Cardápio II - Ensino Médio Alternância							
<b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Quilombola Alternância							
<b>ZONA:</b> Urbana e Rural							
<b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 Anos							
<b>PERÍODO:</b> Integral							
<b>AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025</b>							
1 <sup>a</sup> SEMANA	2 <sup>a</sup> FEIRA	3 <sup>a</sup> FEIRA	4 <sup>a</sup> FEIRA	5 <sup>a</sup> FEIRA	6 <sup>a</sup> FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESJEJUM</b>	Café com leite, Batata doce cozida	Café com leite, Pão com manteiga	Café com leite, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Bolo de macaxeira	Café com leite, Beiju com ovos mexidos	Café com leite, Biscoito salgado, Mamão
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de maçã com banana, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Mingau de mesocarpo de babaçu, Banana	Salada de frutas (Banana, laranja, mamão, aveia)	Suco de acerola, Biscoito rosquinha	Suco de maracujá, Manuê
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Isca de frango, Feijão cozido com couve, Salada refogada de legumes (repolho e beterraba)	Arroz branco, Cozidão com legumes (abóbora, repolho, maxixe, quiabo, vinagreira), Farofa, Suco de acerola	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Pirão, Abacaxi em rodelas	Arroz com cenoura, Strogonofe de carne bovina, Farofa, Salada Verde (alface, beterraba, vagem refogada, limão)	Baião de dois, Carne suína assada, Macarrão, Salada Verde (rúcula, cenoura ralada, limão), Laranja	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Melancia	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Melancia
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de manga, Biscoito maizena	Farofa de ovos mexidos, Suco de caju	Caldo de feijão com couve	Achocolatado quente, Pão com ovos mexidos, tomate, alface	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Logurte de fruta, Biscoito Salgado	Vitamina de acerola, Pão

<b>JANTAR</b>	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de abacaxi	Arroz com frango desfiado e legumes (abóbora, quiabo, repolho, cebolinha, cheiro verde), Laranja	Arroz branco, Carne suína cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela	Arroz branco, Mexido de frango desfiado com repolho e cenoura	Arroz, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de manga	Cuscuz de milho, Picadinho de carne ao molho, Suco de goiaba	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Banana
<b>CEIA</b>	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Leite	Melão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>		
		<b>1.902,74</b>	<b>286g</b>	<b>73g</b>	<b>55g</b>		
		<b>102%</b>	<b>60%</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>		

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b> <b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Alternância</b> <b>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância</b> <b>ZONA: Urbana e Rural</b> <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b> <b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025</b>							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESJEJUM</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: 9h30</b>	Suco de graviola, Cuscuz de milho com manteiga	Café com leite, Bolo de tapioca, Mamão	logurte de fruta, Biscoito doce	Vitamina de abacate, Pão com manteiga	Mingau de tapioca com coco, Melão	Suco de acerola, Biscoito rosquinha	Suco de goiaba, Biscoito de salgado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Mexido de carne moída, Feijão cozido, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão)	Arroz com vinagreira, Frango assado acebolado, Farofa, Purê de batata inglesa, Salada Verde (acelga, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Peixe frito, Macarrão, Feijão cozido, Salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde)	Arroz com vagem, Torta de frango com repolho, feijão cozido, Macarrão, Salada Verde (alface, beterraba, Salada Verde (alface, tomate, limão), Suco de cajá	Arroz branco, Bife acebolado, Feijão cozido, Macarrão, Salada Verde (alface, beterraba, vagem refogada, limão), Suco de cajá	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: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com batata e cheiro verde	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Farofa de milho com ovos, cebolinha, cebola, Suco de manga	Salada de fruta (banana, laranja, melão, aveia, leite)	Cuscuz de arroz com ovos mexidos, Suco de abacaxi	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de acerola, Pão

<b>JANTAR</b>	Macarronada de sardinha, Suco de manga	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Galinha, 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</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>1.902,74</b>	<b>286g</b>	<b>73g</b>	<b>55g</b>		
		<b>102%</b>	<b>60%</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>		

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>							
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>							
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Alternância</b>							
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância</b>							
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>							
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>							
<b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025</b>							
<b>3<sup>a</sup> SEMANA</b>	<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>DESJEJUM</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: 9h30</b>	Achocolatado quente, Pão com manteiga	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Mingau de fubá de milho	Suco de bacuri, Bolo de chocolate	Farofa de ovos mexidos	Achocolatado, Pão com manteiga

<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Cozidão com legumes (abóbora, repolho, maxixe, quiabo, vinagreira), Pirão, Suco de acerola	Arroz com abóbora, Coxa e sobrecoxa assada, Feijão cozido com vinagreira, Salada Verde (alface, cenoura ralada, tomate, limão)	Arroz branco, Peixe escabeche ao molho, Bobó de vinagreira, Farofa, Salada Verde (rúcula e tomate, limão), Melão	Galinha (arroz, frango), Feijão cozido com abóbora e couve, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão) + suco de goiaba	Arroz Maria Isabel, Feijão cozido com couve, Farofa, Laranja	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: 15h30</b>	Farofa de frango desfiado com cenoura	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia, leite)	Suco de goiaba, Pão com ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga
<b>JANTAR</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</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>1.902,74</b>	<b>286g</b>	<b>73g</b>	<b>55g</b>		
		<b>102%</b>	<b>60%</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>		

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>							
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>							
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Alternância</b>							
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância</b>							
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>							
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>							
<b>PERÍODO: Integral</b>							
<b>AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025</b>							
<b>4ª 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</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: 9h30</b>	Vitamina de acerola, Biscoito rosquinha	Vitamina de maçã com banana, Biscoito salgado	Mingau de mesocarpo de babaçu, Banana	Suco de caju, Pão com ovos mexidos	Iogurte de fruta, Mamão	Suco de goiaba, Biscoito salgado	Suco de manga, Biscoito rosquinha
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Baião de dois, Assado de panela, Purê de macaxeira, Salada Verde (beterraba, cenoura, tomate, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Frango ao molho com batata inglesa e cenoura, Farofa, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz com couve, Peixe cozido, Pirão, Salada Verde (repolho e cheiro-verde, limão), Suco de acerola	Arroz branco, Mexido de frango desfiado, com repolho e cenoura, Feijão cozido com couve, Farofa, Salada Verde (repolho e cheiro-verde, limão), Suco de acerola	Arroz branco, Bisteca suína frita, Feijão cozido com vinagreira e abóbora, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Laranja	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: 15h30</b>	Suco de manga, Bolo de milho	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Caldo de carne moída com legumes (batata inglesa, cenoura)	Achocolatado quente, Pão com manteiga	Caldo de ovos (farinha branca, ovos, couve, coentro)	Farofa de carne bovina desfiada, Suco de caju	Suco de goiaba, Biscoito salgado
<b>JANTAR</b>	Macarronada com molho de carne bovina moída	Arroz branco, Mexido de frango desfiado com legumes (cenoura, chuchu), Abacaxi em rodelas	Arroz com vinagreira, Picadinho de carne bovina com batata inglesa, Suco de cupuaçu	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	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Pão
<b>CEIA</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>1.902,42</b>	<b>300g</b>	<b>70g</b>	<b>58g</b>		
		<b>100%</b>	<b>60%</b>	<b>15%</b>	<b>25%</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)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA  
NUTRICIONISTA - SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

---

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 **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**,  
**NUTRICIONISTA**, em 11/08/2025, às 10:16, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.

---



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,  
**NUTRICIONISTA**, em 14/08/2025, às 15:38, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.

---



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,  
**NUTRICIONISTA**, em 14/08/2025, às 16:10, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.

---



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,  
**NUTRICIONISTA**, em 14/08/2025, às 18:29, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.

---



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **9199894** e o código CRC **0A734D05**.

---