



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI Nº 302/2025 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, Batata doce cozida	Vitamina de maçã com banana, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Pão com manteiga	Mingau de milho com coco, Banana	Salada de frutas (Banana, laranja, mamão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Isca de frango, Feijão cozido com couve, Salada refogada (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, Estrogonofe 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
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga, Biscoito maizena	Farofa (farinha branca, ovo, cebola, tomate), Suco de caju	Caldo de feijão com couve	Achocolatado quente, Pão Cheio (pão, ovos, tomate, alface)	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,74	286g	73g	55g
		102%	60%	16%	26%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	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

ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), 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), Tangerina	Arroz com vagem, Torta de frango com repolho, feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, limão)	Arroz branco, Bife acebolado, Feijão cozido, Macarrão, Salada Verde (acelga, tomate, limão) Suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Farofa de milho (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola), Suco de manga	Salada de fruta (banana, laranja, melão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Cuscuz de arroz com ovos mexidos, Suco de abacaxi
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,74	286g	73g	55g
		102%	60%	16%	26%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado quente, Pão com recheio de molho de carne moída	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Café com leite, Cuscuz de arroz com manteiga	Mingau de fubá de milho, Maçã	Suco de bacuri, Bolo de chocolate
ALMOÇO: 12h	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	Galinhada (arroz, frango), Feijão cozido com abóbora e couve, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão) + suco de goiaba	Arroz branco, Feijoada de carne bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), Farofa, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de frango desfiado com cenoura	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de goiaba, Cuscuz de milho e manteiga
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,74	286g	73g	55g
		102%	60%	16%	26%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola, Biscoito rosquinha	Café com leite e cuscuz de milho	Mingau de aveia, Banana	Suco de caju, Pão com ovos mexidos	iogurte de fruta, Maçã
ALMOÇO: 12h	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 (alface, tomate, cebolinha, limão)	Arroz branco, Bisteca suína frita, Feijão cozido com vinagreira e abóbora, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga, Bolo de milho	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Caldo de carne moída com legumes (batata inglesa, cenoura)	Suco de goiaba, Biscoito de salgado	Caldo de ovos (farinha branca, ovos, couve, coentro)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,42	300g	70g	58g
		100%	60%	15%	25%

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 14/08/2025, às 14:52, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**, **NUTRICIONISTA**, em 14/08/2025, às 15:39, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**, **NUTRICIONISTA**, em 14/08/2025, às 16:11, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 14/08/2025, às 19:36, 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 **9270907** e o código CRC **E7CEB209**.