



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

**COMUNICAÇÃO INTERNA - CI Nº 275/2025 - 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 III – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio					
<b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral					
<b>ZONA:</b> Urbana/Rural					
<b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos					
<b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>AGOSTO A DEZEMBRO 2025</b>					
<b>1ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ªFEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite e cuscuz de milho	<b>Suco de caju e pão com ovos mexidos</b>	logurte de fruta + <b>banana</b>	Achocolatado quente com macaxeira cozida	<b>Vitamina de goiaba com biscoito cream cracker</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina assada, feijão, farofa, salada crua (beterraba e cenoura ralada)	Arroz baião de dois, mexido de frango (frango desfiado, repolho, cenoura), salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + <b>laranja</b>	Arroz branco, carne suína acebolada, feijão nutritivo (feijão, abóbora, couve), farofa, salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde)	Arroz branco, frango nordestino, feijão, farofa, salada crua (rúcula, tomate) + <b>suco de acerola</b>	Arroz do sertão (arroz, vinagreira), peixe escabeche acebolado, feijão com couve, salada crua (alface, beterraba ralada, vagem refogada)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de fubá de milho com coco	Macarronada saborosa (macarrão, carne moída, manjericão)	<b>Suco de manga com biscoito de leite</b>	Arroz do mar (arroz, sardinha, cheiro-verde)	Farofa gostosa I (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa) + <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>
		1902,58	254g	93g	57g
		100%	54%	19%	

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>					
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio					
<b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral					
<b>ZONA:</b> Urbana/Rural					
<b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos					
<b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>AGOSTO A DEZEMBRO 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>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de milho com coco	Café com leite + beiju com manteiga + <b>mamão</b>	<b>Vitamina da garotada</b> (leite, banana, maçã) + pão delícia	<b>Suco de goiaba + bolo negro</b>	Farofa proteica (farinha branca, ovo, cebola, tomate) + <b>laranja</b>

<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada acebolada, feijão com abóbora, farofa, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz do campo, fígado bovino acebolado, feijão nordestino, farofa, salada crua (alface, cenoura ralada, tomate + suco de tamarindo)	Arroz branco, cozidão saboroso (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), feijão, macarrão, salada refogada (repolho, beterraba)	Galinha (arroz, frango, abóbora), feijão com couve, farofa, salada crua (alface, tomate) + <b>suco de caju</b>	Arroz branco, feijoada nutritiva (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + <b>tangerina</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Suco de graviola + bolo junino</b>	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)	Farofa gostosa II (farinha branca, ovo, cebola, tomate)	<b>Salada colorida</b> (banana, laranja, mamão)	Mingau de tapioca com coco
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,03</b>	<b>291g</b>	<b>64g</b>	<b>59g</b>
		<b>100%</b>	<b>61%</b>	<b>11%</b>	<b>28%</b>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
<b>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio					
<b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral					
<b>ZONA:</b> Urbana/Rural					
<b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos					
<b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>AGOSTO A DEZEMBRO 2025</b>					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite + batata doce cozida	<b>Suco de manga + pão com manteiga</b>	Achocolatado quente com cuscuz de milho e ovos mexidos	logurte de fruta + <b>melancia</b>	<b>Vitamina do Huck</b> (leite, abacate, açúcar) + biscoito salgado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango frito, purê de batata inglesa, feijão, salada refogada (repolho, cenoura ralada) + <b>suco de cajá</b>	Arroz com cenoura, mexido de carne moída, purê de macaxeira, feijão mulata gorda, farofa, salada cozida (batata inglesa, cebolinha)	Arroz branco, peixada maranhense, pirão, salada crua (repolho, cheiro-verde) + <b>banana</b>	Arroz branco, stroganoff delícia, feijão com couve, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + <b>suco de abacaxi</b>	Arroz abóbora, Torta de frango com repolho, feijão com vinagreira, farofa, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa dos Deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão)	<b>Mix de frutas</b> (laranja, abacaxi, mamão, aveia)	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Mingau de aveia (aveia, leite, açúcar)	<b>Suco de acerola + pão com ovos mexidos</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,80</b>	<b>282g</b>	<b>80g</b>	<b>57g</b>
		<b>100%</b>	<b>59%</b>	<b>16%</b>	<b>2</b>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
<b>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Médio					
<b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Médio Integral					
<b>ZONA:</b> Urbana/Rural					
<b>FAIXA ETÁRIA:</b> 16 a 18 anos					
<b>PERÍODO:</b> Integral					
<b>AGOSTO A DEZEMBRO 2025</b>					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA

<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de acerola com biscoito rosquinha	Café com leite + farofa nutritiva (farinha amarela, isca de frango, cenoura ralada)	<b>Suco de goiaba + pão nutritivo (pão, carme moída)</b>	Café com leite + cuscuz de arroz + <b>mamão</b>	<b>Salada de fruta</b> (banana, laranja, melão)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, cozido de carne bovina com legumes, feijão, macarrão, farofa, salada crua (acelga, tomate) + <b>suco de tamarindo</b>	Arroz com feijão, tirinhas de peito de frango aceboladas, macarrão, farofa, salada crua (alface, pepino)	Arroz branco, carne suína acebolada, feijão com abóbora, maxixe, quiabo, macarrão, salada crua (alface, tomate) + <b>suco de bacuri</b>	Arroz com vagem, frango cozido com maxixe, quiabo e inhame, , feijão com abóbora e couve farofa, salada cozida (chuchu, cebolinha) + <b>tangerina</b>	Arroz branco, feijoada nutritiva (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)	Sopa delícia (carne moída, macarrão, batata inglesa, abóbora, joão gomes)	Macarrão gostoso (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão)	Caldo de feijão, carne desfiada, couve	<b>Suco de graviola + pão cheio</b> (pão, ovos mexidos)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,41</b>	<b>288g</b>	<b>89g</b>	<b>52g</b>
		<b>100%</b>	<b>59%</b>	<b>18%</b>	<b>23%</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 **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN, NUTRICIONISTA**, em 11/08/2025, às 09:23, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO, NUTRICIONISTA**, em 11/08/2025, às 10:04, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA, NUTRICIONISTA**, em 14/08/2025, às 16:07, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO, NUTRICIONISTA**, em 18/08/2025, às 13:40, 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 **9162095** e o código CRC **0A817172**.