



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI Nº 278/2025 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
| CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |   |  |   |   |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025  |   |  |   |   |   |
| 1º SEMANA  | 2º FEIRA  | 3º FEIRA   | 4º FEIRA  | 5º FEIRA  | 6º FEIRA  |
| <b>Tipo de refeição/ horário</b><br><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>   | Achocolatado com pão e ovos mexidos<br>+ mamão  | Baião de Dois, isca de carne bovina, salada crua (alface, pepino e tomate)<br>+ Suco de cajá                           | Cachorro quente (frango, cenoura ralada, coentro, milho e repolho) + Suco de goiaba       | Macarronada Margarita (macarrão, carne moída, tomate, rúcula e manjerição)<br>+ Suco de maracujá  | Arroz especial (arroz, frango em cubo, feijão, cheiro verde e vinagreira) e vinagrete ( <b>tomate, cebola e pimentão</b> )<br>+ Banana  |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Arroz com cenoura, feijão com João gomes, frango empanado, salada crua (acelga e pepino)<br>+ suco de acerola | Arroz branco, macarrão, isca de frango com milho e cenoura e salada refogada de repolho e beterraba<br>+ <b>banana</b> | Baião de 3 (arroz, carne bovina e feijão verde), maxixada e salada crua (alface e tomate) | Arroz com vinagreira, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão e salada crua (Acelga e cebolinha)<br>+ Suco de abacaxi com hortelã | Arroz branco, Farofa verde (farinha branca e couve), <b><u>picadinho de carne suína*</u></b> com legumes (maxixe e quiabo) e salada crua (repolho e rúcula)<br>+ suco de maracujá<br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe. |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>   | iogurte de fruta com biscoito maizena   | Salada de frutas (melão, mamão e maçã)   | Mingau de tapioca com coco  | Macarronada de frango (Macarrão e frango)<br>+ suco de caju   | Caldo de ovos com pão   |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>  |   | <b>Energia(kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>  |
|  |   | 1908,71 Kcal   | 319 g   | 68 g  | 52 %  |
|  |   | 106 %  | 67 %  | 14 %  | 25 %  |

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |          |          |          |          |          |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025  |          |          |          |          |          |
| 2º SEMANA  | 2º FEIRA | 3º FEIRA | 4º FEIRA | 5º FEIRA | 6º FEIRA |

|  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>Tipo de refeição/<br/>horário</b><br><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b> | Café com leite, macaxeira cozida com manteiga<br><b>+ Melão</b>                                   | Baião de Três (arroz, ovo e feijão), Salada crua (pepino, rúcula e manjerição)<br><b>+ Banana</b>  | Biscoito rosquinha<br><b>+ Suco de manga</b>   | Caldo de carne bovina e coentro<br><b>+ torrada</b>   | Arroz branco, isca de frango acebolada, feijão com legumes (abóbora e quiabo)<br><b>+ Suco de abacaxi com hortelã</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Galinhada com abóbora, purê de batata e salada rua (pepino, tomate e cebolinha) <b>+ melancia</b> | Arroz branco, cozidão nordestino (carne em cubos, abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), pirão e salada de folhas (alface e rúcula)<br><b>+ suco de caju</b> | Arroz branco, feijão com couve, omelete de forno (Frango, repolho e cenoura) e salada crua (alface, rúcula e tomate)<br><b>+ laranja</b> | Baião de 2 (arroz e feijão), assado suíno ao forno, farofa e vinagrete<br><b>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</b> | Arroz com cenoura, frango com quiabo, purê de batata e salada crua (tomate e beterraba)                               |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>   | Sopa de carne, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)                                  | Suco de Goiaba com biscoito salgado  | Vitamina de maracujá com bolo de chocolate   | Pão cheio (pão, ovo, tomate e alface)<br><b>+ suco de cajá</b>  | Farofa maravilha (farinha branca, carne em cubos, couve e feijão verde) + Suco de goiaba                              |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>                            |   | <b>Energia(kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>  |
|  |   | <b>1914,27 kcal</b>  | <b>322 g</b>   | <b>67 g</b>   | <b>42 g</b>   |
|  |   | <b>101 %</b>   | <b>67 %</b>  | <b>14 %</b>   | <b>20%</b>  |

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |  |   |  |  |  |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025  |  |   |  |  |  |
| 3º SEMANA  | 2º FEIRA   | 3º FEIRA  | 4ºFEIRA  | 5ºFEIRA  | 6ºFEIRA  |
| <b>Tipo de refeição/<br/>horário</b><br><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>   | Farofa tropical (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana)<br><b>+ Suco de acerola</b>  | Arroz Colorido (arroz, frango em cubos, abobrinha, vinagreira, beterraba, fava)<br><b>+ Laranja</b> | <b>Salada de fruta</b> (laranja, banana, mamão)<br><b>*Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada</b> | <b>Vitamina de maracujá com biscoito salgado</b>   | Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho)<br><b>+ Suco de caju</b>        |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Arroz branco, frango cozido (coxa e sobrecoxa), purê de abóbora e salada crua (rúcula e manjerição)<br><b>+ suco de caju</b> | Baião com couve, peixe escabeche, purê de batata e vinagrete<br><b>+ melão</b>                      | Arroz com macarrão, bife acebolado, feijão e salada crua (tomate e cenoura)<br><b>+ suco de maracujá</b>       | Arroz branco, carne suína assada, feijão com João gomes legumes refogados (repolho e cenoura)<br><b>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</b> | Arroz de verão (arroz, frango e couve), creme de milho e salada crua (acelga e pepino)<br><b>+ laranja</b> |

|   |                           |  |                                       |                             |  |
|---|---------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|--|
| <b>LANCHE DA TARDE:</b><br><b>15h 30</b>      | Achocolatado com<br>manuê | Vitamina mista<br>(Banana e mamão)<br>+ biscoito salgado | Caldo de carne e<br>feijão<br>com pão | Mingau de aveia +<br>banana | Baião de 3 (arroz, feijão<br>e ovo)<br><b>+ banana</b> |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b> |                           | <b>Energia(kcal)</b>                                     | <b>CHO<br/>(g)</b>                    | <b>PTN<br/>(g)</b>          | <b>LPD<br/>(g)</b>                                     |
|   |                           | <b>1914,26 Kcal</b>                                      | <b>312 g</b>                          | <b>76 g</b>                 | <b>50 g</b>  |
|   |                           | <b>105 %</b>   | <b>65 %</b>                           | <b>16 %</b>                 | <b>24 %</b>  |

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
| CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral com parcial |  |  |  |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025  |  |  |  |  |   |
| 4º SEMANA  | 2º FEIRA   | 3º FEIRA   | 4ªFEIRA  | 5ªFEIRA  | 6ªFEIRA   |
| <b>Tipo de refeição/ horário</b><br><br><b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>   | Vitamina de abacate<br>+ biscoito salgado  | Galinhada (arroz, frango e couve)<br>com salada crua (acelga e tomate)<br><b>+ Melancia</b>                      | Caldo de ovos<br>+ Pão   | Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha<br>+ Suco <b>de abacaxi</b>        | Arroz branco, Mexido de carne moída com cenoura ralada e repolho, Salada crua (alface, tomate e limão)<br><b>+ Banana</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Baião de 3 (arroz, feijão e frango), purê misto (abóbora e batata inglesa) e mix de folhas (alface e rúcula)<br>+ suco de goiaba | Arroz com cenoura, assado de panela de carne bovina, feijão e legumes refogado (repolho, cenoura e cheiro verde) | Arroz branco, isca de frango com pimentão e cebola, bobó de vinagreira e quiabo e salada crua (rúcula e manjerição)<br><b>+ melancia</b> | Arroz com feijão verde, bife bovino de panela e salada crua (alface, pepino e beterraba) | Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa e couve refoga<br><b>+ laranja</b>   |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>   | Mingau de tapioca com coco   | Farofa de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)<br>+Suco de cajá   | Macarronada de carne (carne moída e ovos cozido)<br>+ suco de maracujá   | Salada de fruta (banana, mamão e maçã)   | Vitamina de abacate com pão com manteiga  |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>  |  | <b>Energia(kcal)</b>   | <b>CHO<br/>(g)</b>   | <b>PTN<br/>(g)</b>   | <b>LPD<br/>(g)</b>  |
|  |  | <b>1912 Kcal</b>   | <b>296 g</b>   | <b>71 g</b>  | <b>51 g</b>   |
|  |  | <b>101 %</b>   | <b>62 %</b>  | <b>15 %</b>  | <b>24 %</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 09:24, 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 10:05, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



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



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,  
**NUTRICIONISTA**, em 18/08/2025, às 13:43, 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 **9164243** e o código CRC **E47811C7**.