

CARDÁPIO I
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima
CRN11: 6451

ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A DEZEMBRO 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno com cuscuz de milho	Mingau de aveia + maçã	Vitamina mista (maçã e mamão)	Banana em cubos com leite em pó	Suco de maracujá com biscoito Salgado
ALMOÇO: 12h	Galinha com cenoura, salada crua (alface e tomate) Com suco de caju	Arroz branco, isca de carne bovina com legumes (carne bovina em tiras, chuchu e batata inglesa), feijão preto, macarrão e salada crua (rúcula e cheiro verde) + melancia	Baião de 3 (Arroz, carne bovina e feijão verde), salada crua de (acelga e cebolinha) com suco de acerola	Arroz de vinagreira, peixe de forno, purê de batata inglesa e vinagrete (tomate picado e cheiro verde) +abacaxi	Arroz com cenoura, frango assado, feijão verde com legumes (maxixe e quiabo) e salada crua (alface, pepino e cheiro verde) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola fortificado (polpa de acerola e leite em pó integral) com beiju	Salada de fruta (banana, mamão e laranja)	Cachorro quente (pão massa fina, carne moída, tomate e alface) com suco de cajá	Suco de goiaba com biscoito salgado	Caldo saboroso (carne moída, batata inglesa e couve) com torrada
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A DEZEMBRO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Melancia cortada em cubos	Suco de cajá e batata doce com ovos mexidos e cebolinha	Abacate em cubos com leite em pó	Leite gelada com cookie de banana	Suco de abacaxi com macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz com vagem, Frango cozido com batata inglesa e cenoura, macarrão e salada crua (alface e pepino)	Arroz com abóbora, bife bovino acebolado, feijão carioca e salada refogada de repolho e beterraba + tangerina	Baião de bois (arroz e feijão), isca de frango ao molho e salada crua (pepino, tomate e cebolinha) + suco de cajá	Arroz branco, picadinho de carne, macarrão e salada de crua (alface, pepino e tomate)	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa e couve refogada + laranja
NCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate e cebolinha) + suco de manga	Suco de maracujá com torta salgada (frango desfiado, cenoura e repolho)	Macarronada ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne moída e cheiro verde)	Suco de goiaba com mistinho saudável (pão massa fina, carne desfiada e cenoura ralada)	Caldo de frango + melão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A DEZEMBRO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola com cuscuz de milho com ovo	Salada de fruta (maçã, laranja e banana)	Caldo de carne com macaxeira	Suco de manga com pão fácil	Suco de maracujá e cuscuz de arroz com ovos mexidos e cebolinha
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijão carioca com abóbora, torta de carne moída com repolho, salada crua (Tomate e cheiro verde) + mamão	Risoto de frango com cenoura, purê de batata inglesa e salada crua (acelga, pepino e hortelã) + suco de caju	Arroz com João Gomes, purê de abóbora, carne bovina de panela desfiada + melancia.	Arroz branco, ovos temperados, feijão carioca com abóbora e vinagreira e salada refogada de cenoura, repolho e cebolinha. + Tangerina	Arroz com macarrão, filé de frango cozido, salada crua (acelga, rúcula, alface e tomate) + suco de manga
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju com bolo de maçã e cenoura	logurte de fruta + melão cortado em cubos	Canja de galinha	Mingau de aveia + banana	Macaxeira cozida, carne moída + suco de acerola
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A DEZEMBRO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Melão e mamão em fatias	Mingau tapioca + maçã	Suco de caju e cuscuze de milho com manteiga	Mix de fruta com aveia (banana, mamão, aveia e leite em pó)	Farofa rica (farinha branca, ovo, couve e cenoura) + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz cremoso (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora) e salada refogada (chuchu, abobrinha e coentro) + melão	Arroz primavera (cenoura, pimentão e cheiro verde), carne cozida com macaxeira, feijão preto e salada crua (alface, pepino e tomate) + suco de manga	Arroz branco, peixe cozido (filé de peixe e batata inglesa) e pirão + melancia	Arroz com couve, ovos mexido com cebolinha, feijão especial (feijão preto, quiabo, abóbora e maxixe) e farofa + suco de caju	Arroz com macarrão, frango assado ao molho, Purê de macaxeira, Salada refoga de (cenoura, chuchu) + suco de acerola
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá com biscoito maisena	Suco de goiaba com bolo simples sem açúcar	Sopa nutritiva (Macarrão, carne bovina em cubos, abóbora, inhame, João gomes e vagem)	Suco de abacaxi com biscoito salgado	Crepioca com cerne moída e tangerina
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	

Elaborado pelas Nutricionistas: