



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI Nº 428/2025 - SUPAE/SEDUC

São Luís, *data da assinatura eletrônica.*

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Educação de Jovens e Adultos - EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO Educação de Jovens e Adultos - EJA I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
JANTAR: 19h	Arroz baião de dois, isca de carne, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate) + melancia	Arroz branco, carne suína assada, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (beterraba, chuchu, acelga picadinha	Arroz do sertão (arroz, vinagreira), peixe escabeche acebolado, feijão com couve, salada crua (rúcula, tomate)	Arroz com macarrão, frango ao molho nutritivo (frango, abobrinha, manjericão), salada crua (cenoura, alface) + laranja	Arroz branco, feijoada baiana (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve) + suco de acerola
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
		477,65	79,83	83,96	302,81
		100%	15%	26%	63%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Educação de Jovens e Adultos - EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO Educação de Jovens e Adultos - EJA I					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
JANTAR: 19h	Galinhana Nutritiva (Arroz, frango e couve) com salada crua (Tomate picado e cheiro verde)	Baião de Três (arroz, ovo e feijão), salada crua (pepino, rúcula e manjericão) + banana	Escondidinho de Sardinha (Macarrão, sardinha e tomate e cheiro verde) + suco de caju	Arroz branco, Isca de frango acebolada, feijão com legumes (Abóbora e quiabo) + suco de abacaxi com hortelã	Arroz Cremoso (Arroz, feijão, carne suína em cubos, cebola, tomate e coentro), salada refogada de chuchu e cenoura) + tangerina

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
	477,28	78,20	95,55	302,84
	100%	15%	25%	64%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Educação de Jovens e Adultos - EJA I MODALIDADE DE ENSINO Educação de Jovens e Adultos - EJA I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
JANTAR: 19h	Arroz branco, frango rico em cubos (abobrinha, vinagreira, beterraba e fava) + laranja	Arroz branco, carne bovina desfiada com cenoura e cebolinha e suco de caju	Arroz com feijão verde, mexido forte (ovos, cebola, tomate e cheiro verde) com salada crua (acelga, pepino e alface)	Arroz branco, frango cozido com macaxeira, cenoura e couve, macarrão + tangerina	Arroz branco, peixe frito, feijão carioca com abóbora e bobó de vinagreira
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
	477,16	70,83	92,11	304,92	
	100%	15%	20%	63%	

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Educação de Jovens e Adultos - EJA I MODALIDADE DE ENSINO Educação de Jovens e Adultos - EJA I ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
JANTAR: 19h	Arroz branco, mexido de frango desfiado com cenoura ralada e repolho	Arroz Maria Izabel (arroz branco, carne em cubos) e salada crua (alface, repolho e cheiro verde) + laranja	Arroz com fava, frango cozido, macarrão e salada crua (acelga e tomate) + melancia	Baião de dois, mexidos de carne moída com vagem e batata inglesa, feijão verde com abóbora e quiabo	Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão carioca simples e salada refogada (repolho, vagem e cebolinha)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
	477,87	71,15	93,97	308,97	
	100%	15%	19%	65%	

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Nathália Isabella Lima (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11: 2164

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 **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA, NUTRICIONISTA**, em 29/10/2025, às 15:09, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO, NUTRICIONISTA**, em 29/10/2025, às 15:41, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN, NUTRICIONISTA**, em 29/10/2025, às 15:41, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO, NUTRICIONISTA**, em 29/10/2025, às 15:54, 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 **010874708** e o código CRC **3C56C3F7**.
