



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI Nº 431/2025 - 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 - Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h	Leite com chocolate em pó + cuscuz de arroz com ovo	Mingau de milho com coco + banana	Suco de cajá + pão cheio (pão, carne moída)	Café com leite + batata doce cozida	Vitamina da garotada (leite, banana, maçã)
ALMOÇO MATUTINO: 12h ALMOÇOVESPERTINO: 12h30	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, manjerição), 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)
		815,43	123,47	209,30	491,59
		100%	15%	25%	61%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA

LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h	Café com leite e cuscuz de milho	Suco de acerola com macaxeira cozida	Suco de maracujá com cachorro quente de frango	Caldo de carne + torrada	Suco de Manga com bolo de chocolate
ALMOÇO MATUTINO: 12h ALMOÇOVESPERTINO: 12h30	Galinhada 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 manjerição) + 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)
		815,87	127,28	234,34	514,67
		100%	15%	28%	64%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h	Suco de cajá e pão massa fina com ovos mexidos	Fruta cortada em fatia (mamão e melão)	Vitamina de maracujá com biscoito salgado	Café com leite e cuscuz de milho	Suco de acerola com farofa simples de ovos
ALMOÇO MATUTINO: 12h ALMOÇOVESPERTINO: 12h30	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)
		815,75	122,56	201,83	504,79
		100%	15%	25%	62%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE
--

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
ZONA: Urbana e Rural
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h	Café com leite, cuscuz de arroz e ovos	Farofa de cuscuz de frango desfiado (cuscuz cozido, frango desfiado, cebolinha e couve) e suco de caju	Caldo de ovos com cheiro verde com torrada	Vitamina de abacate com pão massa grossa	Suco de manga e torta salgada de carne moída
ALMOÇO MATUTINO: 12h ALMOÇOVESPERTINO: 12h30	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)
		815,76	123,23	203,29	515,82
		100%	15%	25%	63%

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 15:10, 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 15:42, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 29/10/2025, às 15:43, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 29/10/2025, às 15:55, 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 **010878671** e o código CRC **56F62456**.