



**ESTADO DO MARANHÃO**  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SUPAE/SEDUC

Processo nº: 2026.110220.07691

Assunto: CARDÁPIOS PARA O 1º SEMESTRE DE 2026.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2026					
1º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4ºFEIRA	5ºFEIRA	6ºFEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de tapioca com coco ralada + <b>Banana</b>	Suco de cajá e pão cheio com carne bovina (pão massa fina, carne moída, cenoura, alface)	Caldo de abóbora com frango desfiado	Farofa simples de ovos (farinha branca, tomate, cebola, coentro e ovos mexidos) e <b>melão</b>	Macarrão com molho de tomate, carne bovina moída, abobrinha ralada e manjerição
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina moída com quiabo e maxixe, farofa simples	Arroz com cenoura, frango refogado simples e macarrão simples e salada crua (repolho e pepino)	Arroz branco, mexido de ovos rico (ovos, tomate e cenoura ralada), feijão carioca com couve	Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira, vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz branco, feijão com abóbora, <b>carne suína assada*</b> , e salada crua (alface, rúcula e tomate) e suco de goiaba *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
<b>ANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Sopa de frango, feijão e legumes (macaxeira, cenoura e João Gomes)	Baião de 3 (arroz, feijão verde, carne bovina em cubos) e <b>laranja</b>	Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, maxixe e vinagreira)	Suco de caju e pão massa fina com ovos mexidos e cebolinha	Mingau de milho e <b>banana</b>
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia(kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD(g)</b>
	<b>1902,53</b>		<b>294,0</b>	<b>78,0</b>	<b>47,0</b>
	<b>100%</b>		<b>62%</b>	<b>16%</b>	<b>22%</b>

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2026					
2º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4ºFEIRA	5ºFEIRA	6ºFEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Chocolate quente com pão massa grossa e manteiga	Farofa de feijão (farinha branca, ovos mexidos, feijão verde, cheiro verde) e <b>laranja</b>	Macarronada de frango desfiado e salsinha e <b>melancia</b>	Suco de manga e Cuscuz de milho com mexido de ovos e coentro	Caldo de carne bovina com macaxeira
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Cozidão de carne bovina e legumes (batata doce, chuchu e vinagreira) e pirão	Arroz branco, frango assado, feijão com abóbora e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz branco, carne bovina em cubos refogada com cebola, pore de batata inglesa e salada crua ( repolho e pepino)	Galinhada com cheiro verde, salada refogada (beterraba e chuchu)	Arroz de vinagreira, peixe cozido com batata inglesa e farofa
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	<b>Mix de fruta</b> (mamão, laranja e banana) com aveia	Macarrão ao sugo (macarrão, carne bovina moída, tomate e cenoura ralada)	Caldo de ovos (farinha, branca, ovos e cheiro verde)	Farofa de panelinha (farinha branca, carne bovina picada, tomate, pimentão e cebola) <b>+ Tangerina</b>	Suco de abacaxi e pão cheio (pão massa fina e frango desfiado, beterraba ralada e alface)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD(g)</b>
		<b>1902,33</b>	<b>281,0</b>	<b>82,0</b>	<b>44,0</b>
		<b>100%</b>	<b>59%</b>	<b>17%</b>	<b>24%</b>

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2026					
3º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4ºFEIRA	5ºFEIRA	6ºFEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite, cuscuz de milho, manteiga, ovos mexidos e maçã	Cuscuz maranhense (cuscuz cozido, cebolinha, tomate e carne bovina desfiada) + <b>Tangerina</b>	Suco de cajá com beiju recheado (beiju e frango desfiado)	Farofa de panelinha (farinha amarela, cebola em tiras e pimentão verde) e <b>melão em fatia</b>	Caldo forte (ovo, inhame, couve e cheiro verde)

<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango cozido simples, macarrão com cebolinha	Arroz primavera (arroz, cenoura em cubos, cheiro verde, pimentão verde) Bife de carne bovina e feijão verde simples	Arroz branco, peixe escabeche, salada de alface refrescante ( alface, hortelã, pepino)	Arroz branco, carne suína refogada com vinagreira e batata inglesa, farofa simples  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, feijoada de carne bovina com legumes (macaxeira, cenoura), couve e <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Macarronada mista (macarrão, carne bovina moída e ovos cozido)	Caldo de macaxeira com frango desfiado e coentro	Farofa de legumes com carne em cubos (beterraba ralada, feijão verde e cheiro verde) e <b>laranja</b>	Suco de goiaba com torta salgada de carne bovina desfiada	Arroz Maria Izabel + <b>melancia</b>
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD(g)</b>
		<b>1902,86</b>	<b>324,0</b>	<b>75,0</b>	<b>40,0</b>
		<b>103%</b>	<b>68%</b>	<b>16%</b>	<b>19%</b>

<b>SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial</b>					
<b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2026</b>					
<b>4º SEMANA</b>	<b>2º FEIRA</b>	<b>3º FEIRA</b>	<b>4ºFEIRA</b>	<b>5ºFEIRA</b>	<b>6ºFEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de caju com pão rico (pão massa grossa e ovos mexidos e cenoura ralada)	Suco de acerola com torta de liquidificador de frango desfiado com cenoura em cubos e cebolinha	Farofa com carne bovina, vagem e cebolinha e <b>melancia</b>	Caldo de carne bovina em cubos e feijão	Mingau de aveia + <b>banana</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina refogada, macarrão simples e salada crua (repolho e tomate)	Arroz branco, filé de frango acebolado e feijão carioca com abóbora e vinagreira	Arroz branco, carne suína regogada em tiras com abóbora e couve e salda crua (repolho e pientão verde)  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, frango cozido com batata inglesa e cenoura e farofa simples	Arroz branco, peixe frito, feijão carioca simples e vinagrete (cebola, tomate, cheiro verde e limão)

<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Mingai de tapioca + <b>banana</b>	Suco de tamarindo com pão recheado de carne bovina moída e cheiro verde	Sopa de frango com macarrão e legumes (abobrinha, batata inglesa e cenoura)	Arroz guisado de carne bovina em cubos (arroz, abóbora, cheiro verde e vinagreira) e <b>tangerina</b>	Macarronada de frango em tiras e molho natural de legumes (tomate e cenoura)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD(g)</b>
		<b>1902,84</b>	<b>320,0</b>	<b>69,0</b>	<b>44,0</b>
		<b>102%</b>	<b>67%</b>	<b>14%</b>	<b>21%</b>

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

(QT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 3555

CRN11: 4418

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)

CRN11: 8034

CRN11: 6451

---

**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 **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,  
**NUTRICIONISTA**, em 26/02/2026, às 10:30, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**,  
**NUTRICIONISTA**, em 26/02/2026, às 12:30, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,  
**NUTRICIONISTA**, em 26/02/2026, às 18:39, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,  
**NUTRICIONISTA**, em 27/02/2026, às 10:36, 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 **013107687** e o código CRC **EEB1FE65**.