



**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.

| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>                                  |  |   |   |  |   |  |  |
|--|--|---|---|--|---|--|--|
| <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>                   |  |   |   |  |   |  |  |
| <b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Alternância</b> |  |   |   |  |   |  |  |
| <b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância</b>                        |  |   |   |  |   |  |  |
| <b>ZONA: Urbana e Rural</b>  |  |   |   |  |   |  |  |
| <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>  |  |   |   |  |   |  |  |
| <b>PERÍODO: Integral</b>   |  |   |   |  |   |  |  |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2026</b>   |  |   |   |  |   |  |  |
| <b>1ª SEMANA</b>   | <b>2ª FEIRA</b>  | <b>3ª FEIRA</b>   | <b>4ª FEIRA</b>   | <b>5ª FEIRA</b>  | <b>6ª FEIRA</b>   | <b>SÁBADO</b>  | <b>DOMINGO</b>   |
| <b>Desjejum:<br/>6h</b>  | Café com leite, Pão de forma com ovos mexidos  | Café com leite, Bolo de tapioca de caroço   | Café com leite, Cuscuz de milho   | Café com leite, Pão de massa grossa com manteiga, Melancia   | Café com leite, Bolo de macaxeira   | Café com leite, Cuscuz de milho  | Café com leite, Bolo de milho  |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>   | Suco de goiaba com hortelã, Biscoito rosquinha   | Vitamina de cupuaçu (polpa de cupuaçu e leite em pó), Cachorro quente (pão, carne moída, tomate e alface)   | Salada de fruta (banana, mamão e laranja, leite)  | Mingau de fubá de milho com coco seco ralado   | Vitamina de abacate, Biscoito salgado   | Farofa de ovos mexidos com farinha amarela, Suco de manga  | Mingau de milho branco com coco seco ralado  |
| <b>Almoço:<br/>12h</b>   | Baião de Três (Arroz, carne bovina e feijão), Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão), Suco de manga | Arroz com macarrão, Feijão cozido com maxixe e quiabo, Iscas de frango (com pimentão, tomate e cebola), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Suco de acerola | Arroz com couve, Feijão cozido, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde), Banana | Arroz branco, Peixe cozido (peixe e batata inglesa), Pirão, Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão), Banana | Arroz branco, Frango ao molho, Purê de macaxeira, Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão), Farofa acebolada, Abacaxi em rodela | Arroz branco, Frango cozido com batata inglesa, Macarrão, Salada Verde (cenoura ralada, tomate, limão), Melancia | Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com quiabo, abóbora e maxixe, Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha e limão), Laranja |

|  |   |   |  |   |   |   |   |
|--|---|---|--|---|---|---|---|
| <b>Lanche da tarde: 15h</b>  | Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, cebolinha), Suco de manga | Suco de goiaba, Biscoito Rosquinha                      | Suco de caju, Biscoito salgado   | Suco de abacaxi, Batata doce cozida                                       | Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde   | Mingau de fubá de milho com coco seco ralado                  | Suco de cajá, Pão com manteiga                              |
| <b>Jantar: 19h</b>   | Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate, Suco de goiaba            | Caldo de carne bovina moída com legumes e, Pão de forma | Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde), Farinha amarela, Melão | Arroz branco, Torta de sardinha (com repolho, cenoura, cebolinha), Farofa | Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão | Macarronada ao molho de tomate e carne moída, Suco de abacaxi | Baião de Três (arroz, feijão e ovos mexidos), Suco de manga |
| <b>Ceia: 21h</b>   | Leite   | Melão   | Batata doce cozida   | Macaxeira cozida  | Mingau de tapioca   | Leite   | 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>1.903,76</b>  |   | <b>301g</b>   | <b>67g</b>  | <b>51g</b>  |
|  |   |   | <b>100%</b>  |   | <b>63%</b>  | <b>14%</b>  | <b>24%</b>  |
| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>                                  |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>                   |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Alternância</b> |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância</b>                        |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>ZONA: Urbana e Rural</b>  |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>  |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>PERÍODO: Integral</b>   |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2026</b>   |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>2ª SEMANA</b>   | <b>2ª FEIRA</b>   | <b>3ª FEIRA</b>   | <b>4ª FEIRA</b>  | <b>5ª FEIRA</b>   | <b>6ª FEIRA</b>   | <b>SÁBADO</b>   | <b>DOMINGO</b>  |
| <b>Desjejum: 6h</b>  | Café com leite, Cuscuz de arroz e manteiga                                | Café com leite, Beiju com manteiga                      | Café com leite, Bolo de milho  | Café com leite, Cuscuz de milho   | Café com leite, Biscoito salgado, Melão   | Café com leite, Pão massa grossa                              | Café com leite, Bolo de tapioca de caroço                   |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>   | Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó), Pão com manteiga    | Suco de caju, Biscoito maisena                          | Cachorro quente (carne moída, tomate e alface), Suco de goiaba                                       |   | Suco de maracujá, Batata doce cozida  | Achocolatado, Biscoito salgado                                |   |

|   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>Almoço: 12h</b>                            | Arroz branco, Carne bovina assada, Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (tomate, alface, cebola, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi | Galinhada, Farofa acebolada, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão), Banana | Arroz com cenoura, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cheiro verde, cebola e cebolinha), Farofa acebolada, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão) | Arroz com vinagreira, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão), Melancia | Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), Mexido de frango desfiado, Suco de caju | Baião de Dois (arroz e feijão), Carne suína cozida com vinagreira, farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão) | Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja |
| <b>Lanche da tarde:15h</b>                    | Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo   | Salada de frutas (banana, melão, melancia, leite)   | Achocolatado, Manuê   | Caldo de carne com macaxeira  | Farofa Temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde), Suco de goiaba    | Mingau de tapioca com coco seco ralado  | Salada de frutas (banana, melão, melancia)<br>Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada              |
| <b>Jantar: 19h</b>                            | Arroz branco, Frango assado, Laranja  | Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão | Arroz branco, Carne suína frita, Purê de abóbora, Suco de goiaba  | Macarronada ao molho de carne moída, Abacaxi  | Arroz com abóbora, Peixe frito, Salada Verde (Alface, pepino, tomate e limão), Laranja    | Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate, Suco de manga  | Arroz Maria Isabel, Melancia   |
| <b>Ceia: 21h</b>                              | Suco de maracujá  | Leite   | Batata doce cozida  | Banana  | Mingau de arroz doce  | Mamão   | Macaxeira cozida   |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> |   |   | <b>Energia (Kcal)</b>   |   | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>   |
|   |   |   | <b>1.904,38</b>   |   | <b>313g</b>   | <b>67g</b>  | <b>46g</b>   |
|   |   |   | <b>100%</b>   |   | <b>66%</b>  | <b>14%</b>  | <b>22%</b>   |

|  |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|
| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>                                  |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>                   |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Alternância</b> |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância</b>                        |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>ZONA: Urbana e Rural</b>  |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>  |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>PERÍODO: Integral</b>   |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2026</b>   |                 |                 |                 |                 |                 |               |                |
| <b>3ª SEMANA</b>   | <b>2ª FEIRA</b> | <b>3ª FEIRA</b> | <b>4ª FEIRA</b> | <b>5ª FEIRA</b> | <b>6ª FEIRA</b> | <b>SÁBADO</b> | <b>DOMINGO</b> |

|   |   |   |  |  |  |   |  |
|---|---|---|--|--|--|---|--|
| <b>Desjejum: 6h</b>                           | Café com leite, Beiju com manteiga  | Café com leite, Pão massa fina  | Café com leite, Cuscuz de arroz com ovos mexidos   | Café com leite, Bolo de t a p i o c a de caroço  | Café com leite, Biscoito salgado, Melancia   | Café com leite, Bolo de trigo simples   | Café com leite, Bolo de goma   |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>                    | Salada de frutas (banana, mamão e melão)  | Suco de cajá, Biscoito maisena  | Achocolatado, Pão com manteiga   | Suco de cupuaçu, Bolo de milho   | Vitamina de banana, Pão  | Vitamina de abacate, Biscoito salgado   | Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate   |
| <b>Almoço: 12h</b>                            | Arroz branco, Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada Verde (alface, tomate, pepino, limão), Suco de maracujá | Arroz branco, Carne bovina cozida com abóbora e vinagreira, Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão), Laranja | Arroz branco, Torta de frango, Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura), Farofa Verde (farinha e couve), Suco de acerola | Arroz com abóbora, Bife bovino acebolado, Feijão cozido, Salada refogada de legumes (repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha), Tangerina | Arroz branco, Purê de batata inglesa, Frango assado, Salada Verde (alface, tomate, limão), Suco de acerola | Arroz com vinagreira, Frango cozido com quiabo, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Laranja | Arroz branco, Peixe cozido, Salada refogada (cenoura, repolho e cheiro verde picado), Farinha amarela, Laranja |
| <b>Lanche da tarde: 15h</b>                   | Suco de acerola, Macaxeira cozida   | Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde), Melão   | Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga   | Suco de abacaxi, Batata doce cozida  | Salada de frutas com aveia (banana, mamão e melão)   | Mingau de fubá de milho com coco seco ralado  | Mingau de milho branco com coco seco ralado  |
| <b>Jantar: 19h</b>                            | Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão  | Galinhada, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão)   | Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina)  | Macarronada ao molho de carne moída, Suco de acerola   | Arroz branco, Carne suína frita, Legumes refogados (abóbora e chuchu)                                      | Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate, Suco de manga  | Arroz com frango (frango em cubos, feijão e abóbora), Banana   |
| <b>Ceia: 21h</b>                              | Banana  | Batata Doce cozida  | Mamão  | Leite  | Macaxeira cozida   | Melancia  | Melão  |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> |   |   | <b>Energia (Kcal)</b>  |  | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>   |
|   |   |   | <b>1.903,71</b>  |  | <b>287g</b>  | <b>71g</b>  | <b>54g</b>   |
|   |   |   | <b>100%</b>  |  | <b>60%</b>   | <b>15%</b>  | <b>26%</b>   |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO                                  |  |   |   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|---|---|--|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                   |  |   |   |  |   |   |  |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Alternância |  |   |   |  |   |   |  |
| MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância                        |  |   |   |  |   |   |  |
| ZONA: Urbana e Rural  |  |   |   |  |   |   |  |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos  |  |   |   |  |   |   |  |
| PERÍODO: Integral   |  |   |   |  |   |   |  |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2026   |  |   |   |  |   |   |  |
| 4ª SEMANA   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  | SÁBADO  | DOMINGO  |
| <b>Desjejum: 6h</b>   | Café com leite, Beiju com ovos mexidos   | Café com leite, Bolo de tapioca de caroço   | Café com leite, Biscoito salgado, Mamão   | Café com leite, Cuscuz de arroz  | Café com leite, Pão massa fina e manteiga   | Café com leite, Farofa de ovos (farinha amarela e ovo)  | Café com leite, Beiju  |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>  | Achocolatado, Cuscuz de arroz  | Caldo de ovos, Pão  | Mingau de aveia   | Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate, Suco de caju   | Vitamina de banana, Biscoito Salgado  | Vitamina de mamão e banana, Biscoito rosquinha  | Vitamina de mamão e banana, Biscoito salgado   |
| <b>Almoço: 12h</b>  | Arroz com cenoura, Frango assado, Feijão cozido com legumes (maxixe e quiabo), Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão), Melão | Arroz com vinagreira, Peixe escabeche, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão), Suco de cupuaçu | Arroz maria Isabel (arroz e carne bovina em cubos), Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Suco de manga | Arroz com feijão verde, <b><u>Carne suína assada de panela</u></b> , Purê de batata doce, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão) | Arroz com abóbora, Peixe frito, Feijão cozido com couve, Salada Verde (Alface, pepino, tomate e limão), Laranja | Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com couve, Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada e limão) | Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja |
| <b>Lanche da tarde: 15h</b>                                       | Vitamina de banana e leite   | Suco de cajá, Batata doce com ovos mexidos e cebolinha  | Mingau de milho com coco seco ralado  | Caldo de frango com cenoura e salsa, Pão   | Suco de caju, Macaxeira cozida  | Mingau de fubá de milho com coco seco ralado  | Farofa de ovos mexidos com farinha amarela, Suco de cajá   |
| <b>Jantar: 19h</b>  | Arroz com abóbora, Carne suína assada, Feijão cozido com João Gomes e vinagreira   | Arroz branco, Isca de frango ao molho, Suco de cajá   | Galinhada com abóbora, Laranja  | Macarronada ao molho de carne moída, Suco de goiaba  | Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)                         | Arroz branco, Peixe frito, Salada refogada (abóbora, quiabo e cebolinha picada)   | Arroz branco, Frango cozido com batata inglesa, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Farinha amarela         |
| <b>Ceia: 21h</b>  | Leite  | Banana  | Batata doce cozida  | Melancia   | Mamão   | Macaxeira cozida  | Mingau de arroz doce   |

|   | <b>Energia (Kcal)</b> | <b>CHO (g)</b> | <b>PTN (g)</b> | <b>LPD (g)</b> |
|---|-----------------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b> | <b>1.903,05</b>       | <b>308g</b>    | <b>70g</b>     | <b>46g</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 Isabela P. P. 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 15:38, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,  
**NUTRICIONISTA**, em 26/02/2026, às 18:24, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**,  
**NUTRICIONISTA**, em 27/02/2026, às 10:24, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,  
**NUTRICIONISTA**, em 27/02/2026, às 10:25, 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 **013119437** e o código CRC **DED06CAD**.