



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 ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Pão massa grossa com manteiga, Melancia	Café com leite, Bolo de macaxeira	Café com leite, Cuscuz de milho	Café com leite, Bolo de milho
Lanche da manhã: 9h	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
Almoço: 12h	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, maxixe, Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha e limão), Laranja

Lanche da tarde: 15h	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
Jantar: 19h	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 carne moída, Suco de abacaxi	Baião de Três (arroz, feijão e ovos mexidos), Suco de manga
Ceia: 21h	Leite	Melão	Batata doce cozida	Macaxeira cozida	Mingau de tapioca	Leite	Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,38		313g	67g	46g
			100%		66%	14%	22%
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	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
Lanche da manhã: 9h	Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó), Pão com manteiga	Suco de caju, Biscoito maisena	Cachorro quente (carne moída, tomate e cenoura), Suco de goiaba	logurte de fruta, Biscoito salgado	Suco de maracujá, Batata doce cozida	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Caldo de feijão

Almoço: 12h	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
Lanche da tarde: 15h	Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo	Salada de frutas (maçã, laranja e banana) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	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) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
Jantar: 19h	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
Ceia: 21h	Suco de maracujá	Leite	Batata doce cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Mamão	Macaxeira cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,71		287g	71g	54g
			100%		60%	15%	26%

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

Desjejum: 6h	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 tapioca	Café com leite, Biscoito salgado, Melancia	Café com leite, Bolo de trigo simples	Café com leite, Bolo de goma
Lanche da manhã: 9h	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 mamão e banana, Biscoito rosquinha	Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate
Almoço: 12h	Arroz com vagem, 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, salsa, limão), 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, rúcula, 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
Lanche da tarde:15h	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)	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Mingau de milho branco com coco ralado
Jantar: 19h	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
Ceia: 21h	Banana	Batata Doce cozida	Mamão	Leite	Macaxeira cozida	Melancia	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,05		308g	70g	46g
			100%		65%	15%	26%

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

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola 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
Desjejum: 6h	Café com leite, Beiju com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca	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
Lanche da manhã: 9h	Achocolatado, Cuscuz de arroz	Caldo de ovos, Pão	Mingau de aveia, Maçã	Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate, Suco de caju	Vitamina de banana com farinha de mesocarpo de babaçu, Biscoito Salgado	Achocolatado, Biscoito salgado	Vitamina de mamão e banana, Biscoito salgado
Almoço: 12h	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 (rúcula, tomate, limão), Suco de manga	Arroz com feijão verde, <u>Carne suína assada de panela</u> , Purê de batata doce, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão) *Pode ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	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
Lanche da tarde: 15h	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
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, Carne suína assada, Feijão cozido com jongome 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
Ceia: 21h	Leite	Banana	Batata doce cozida	Melancia	Mamão	Macaxeira cozida	Mingau de arroz doce

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,76	301g	67g	51g
	100%	63%	14%	24%

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)	Diana Messala P. S. Monteiro (QT)	Mª do Socorro M. Jansen (QT)
Suzana Borba F. da Silva (QT)	Nathália Isabela P. P. Lima (QT)	
CRN11:4557	CRN11:3555	CRN11: 8034
	CRN11:4418	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 15:39, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 26/02/2026, às 18:26, 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 10:23, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,
NUTRICIONISTA, em 27/02/2026, às 10:26, 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 **013120601** e o código CRC **E81CAF6F**.