



**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 - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Integral</b>					
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral</b>					
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>					
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>					
<b>PERÍODO: Integral</b>					
<b>FEVEREIRO A JUNHO 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>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de tapioca com coco seco ralado, Mamão	Caldo de ovos, Pão	Achocolatado, Cuscuz de arroz	Farofa de ovos (farinha branca, ovos, cheiro verde), Suco de caju	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite em pó), Biscoito Salgado
<b>ALMOÇO: 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 legumes (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 com ovos e batata inglesa, Pirão, Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz branco, Frango ao molho, Purê de macaxeira, Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão), Farofa acebolada, Abacaxi em rodela
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Vitamina de mamão, banana e leite	Suco de cajá, Batata doce com ovos mexidos e cebolinha	Mingau de milho com coco seco ralado	Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde, Pão	Suco de goiaba, Macaxeira cozida
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1902,81</b>	<b>335g</b>	<b>58g</b>	<b>43g</b>
		<b>100%</b>	<b>70%</b>	<b>12%</b>	<b>20%</b>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Suco de cajá, Biscoito maisena	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Suco de cupuaçu, Bolo de milho	Vitamina de banana, Pão
<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), Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Abacaxi em rodela	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Farofa acebolada, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</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	Farofa Rica (farinha branca, frango, couve e cenoura), Banana	Salada de frutas com aveia (banana, mamão e melão)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1902,96</b>	<b>326g</b>	<b>61g</b>	<b>46g</b>
		<b>100%</b>	<b>69%</b>	<b>13%</b>	<b>22%</b>

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

<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de goiaba, Biscoito de 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) <b>Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	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 com macarrão, Carne bovina cozida com legumes (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 com macarrão, Purê de batata inglesa, Filé de peito de frango assado, Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de acerola
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, feijão e cebolinha), Suco de manga	Suco de caju, Biscoito salgado	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de abacaxi	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde, Melão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1902,58</b>	<b>333g</b>	<b>61g</b>	<b>48g</b>
		<b>100%</b>	<b>68%</b>	<b>12%</b>	<b>23%</b>

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>					
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio Integral</b>					
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral</b>					
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>					
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>					
<b>PERÍODO: Integral</b>					
<b>FEVEREIRO A JUNHO 2026</b>					
<b>4ª SEMANA</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</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	logurte de fruta, Biscoito salgado	Suco de goiaba, Batata doce cozida

<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura, Filé de peito de 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, <b>Carne suína assada de panela</b> , Purê de batata doce, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão)  <b>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</b>	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo	Salada de fruta (maçã, laranja e banana) <b>Sugestão:</b> <b>Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Achocolatado, Manuê	Caldo Quilombola (carne bovina com macaxeira)	Farofa temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde), Suco de maracujá
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1902,47</b>	<b>352g</b>	<b>58g</b>	<b>49g</b>
		<b>100%</b>	<b>68%</b>	<b>12%</b>	<b>23%</b>

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana

Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabella 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 15:40, 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 **013120920** e o código CRC **B004FBB7**.

---