



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 I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: IEMA Ensino Médio Integral | | | | | |
| ZONA: Urbana/Rural | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | |
| PERÍODO: Integral | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO 2026 | | | | | |
| 1ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Cuscuz de milho com manteiga e achocolatado quente | Caldo de carne moída com macaxeira cozida | Mingau de milho com coco e melão | Bolo de chocolate e suco de maracujá | Café com leite e cuscuz de arroz e ovo mexido com manteiga. |
| ALMOÇO: 12h | Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), feijão mulata gorda, farofa e banana . | Arroz com cenoura, feijão fradinho, sobrecoxa assada, salada crua (acelga, pepino e tomate) e melancia . | Arroz branco, peixe escabeche acebolado, bobó de vinagreira, feijão preto, salada crua (alface e tomate) e tangerina . | Arroz baião de três (arroz, feijão e carne bovina), bife de carne bovina, farofa com cebola, salada crua (alface, tomate e pepino). | Arroz branco, Feijoada, couve refogada, farofa e laranja . |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Pão massa fina e suco de caju. | Biscoito cream cracker e vitamina de banana. | Mexido de carne moída (ovo, cheiro-verde) e suco de acerola. | Biscoito maisena e iogurte de fruta. | Sopa de carne moída, macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João Gomes). |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| | | 1902,42 | 291,00 | 465,19 | 1156,57 |
| | | 100% | 15% | 24% | 61% |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|---|-----------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: IEMA Ensino Médio Integral | | | | | |
| ZONA: Urbana/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 |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Mingau de aveia | Café com leite e pão massa grossa. | Caldo de feijão com couve e torrada. | Biscoito cream cracker e achocolatado. | Iogurte de fruta e melancia |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| ALMOÇO: 12h | Arroz Maria Izabel, picadinho de carne bovina ao molho, feijão preto, salada cozida (chuchu, cenoura e beterraba) e laranja. | Arroz branco, frango cozido com batata, cenoura e couve, feijão fradinho, farofa, salada crua (acelga, pepino e tomate) e banana. | Arroz com ovos mexidos e legumes, isca de carne com pimentão e cebola, feijão carioca, salada crua (tomate e cheiro-verde) | Arroz branco, cozidão maranhense, farofa e tangerina. | Arroz com couve, peixe frito, feijão mulata gorda, pirão e salada cozida (chuchu e cenoura). |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Vitamina de mamão e biscoito rosquinha de chocolate. | Macarronada com carne moída e suco de cajá. | Farofa de ovos mexidos com cebolinha. | Pão massa fina com manteiga e suco de manga. | Mexido de frango com cenoura e repolho e suco de acerola. |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| | | 1902,56 | 312,49 | 382,43 | 1211,43 |
| | | 100% | 16% | 20% | 64% |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: IEMA Ensino Médio Integral | | | | | |
| ZONA: Urbana/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 |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Vitamina de goiaba e pão massa grossa. | Biscoito maisena de chocolate e suco de bacuri. | Mingau de tapioca com coco. | Farofa de cuscutz de milho com ovos mexidos e suco de acerola. | Café com leite e cuscutz de arroz com manteiga. |
| ALMOÇO: 12h | Arroz branco, coxa de frango assada, feijão preto, salada cozida (batata, cenoura e beterraba) e tangerina. | Arroz com macarrão, carne bovina assada de panela com pimentão e cebola, farofa e salada crua (alfaca e cenoura). | Arroz branco, bisteca suína (com tomate cebola e pimentão verde), feijão carioca, macarrão e salada crua (acelga e tomate) e laranja. | Arroz à grega, carne desfiada, feijão mulata gorda, farofa, salada cozida (batata e beterraba) e banana. | Arroz branco, torta de frango (batata e cenoura), feijão preto, salada crua (acelga, pepino e repolho roxo). |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Sopa de carne bovina com legumes (abobrinha, batata doce e cenoura). | Café com leite e torrada. | Achocolatado gelado e pão massa fina com manteiga. | Salada de frutas (banana, maçã e mamão) | Pão massa fina com carne moída e suco de caju. |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| | | 1902,40 | 315,65 | 440,78 | 1169,17 |
| | | 100% | 17% | 23% | 61% |

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

CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: IEMA Ensino Médio Integral
ZONA: Urbana/Rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos
PERÍODO: Integral

FEVEREIRO A JUNHO 2026

| 4ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|--|--|--|--|--|
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Pão massa grossa com ovos mexidos com manteiga e Suco de graviola. | Vitamina de abacate e biscoito cream cracker. | Café com leite e cuscuz de arroz com manteiga. | Caldo de carne moída e batata doce. | Farofa de ovos e suco de caju. |
| ALMOÇO: 12h | Arroz baião de dois, carne desfiada com cenoura, feijão com quiabo e maxixe, farofa, salada cozida (batata e beterraba). | Arroz branco, coxa de frango cozida com batata e cenoura, feijão preto, macarrão, salada crua (acelga e tomate) e laranja. | Arroz branco, peixe frito, feijão fradinho, pirão, salada crua (alface, tomate e pepino) e melancia. | Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, farofa, salada crua (alface e tomate) e banana. | Arroz com açafrão, torta de carne moída com cenoura e cebolinha, feijão mulata gorda, farofa, salada crua (acelga, pepino e tomate). |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Bolo de trigo e café com leite. | Mingau de aveia | Mexido de carne moída (ovo, cenoura e repolho) e suco de acerola | Pão massa fina e suco de goiaba. | Frutas cortadas (banana e melancia). |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| | | 1902,48 | 304,04 | 455,92 | 1166,39 |
| | | 100% | 16% | 24% | 61% |

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

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 12:05, 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 12:31, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**, **NUTRICIONISTA**, em 26/02/2026, às 18:42, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**, **NUTRICIONISTA**, em 27/02/2026, às 10:38, 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 **013113723** e o código CRC **6894D789**.
