



**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 II - ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA 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	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo de feijão com carne bovina moída com couve	Mingau de aveia + <b>melão</b>	<b>Suco de graviola</b> com mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)	Farofa gostosa I (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola)	Café com leite e pão cheio II (carne moída, cenoura, alface) + <b>tangerina</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com vagem, torta de frango com repolho, farofa, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz com vinagreira, frango assado acebolado, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, tomate)	Arroz branco, peixe frito, macarrão, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde)	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz branco, <b>*bife suíno frito</b> , feijão com vinagreira e abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate) <b>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de caju com pão massa grossa com ovos mexidos e cheiro verde	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa de frango com cenoura ralada e cebolinha + <b>laranja</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Mingau de tapioca com coco + <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>1903,03</b>	<b>263,0</b>	<b>81,0</b>	<b>54,0</b>
		<b>100%</b>	<b>58%</b>	<b>17%</b>	<b>25%</b>

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO II - ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA 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	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde) + <b>maçã</b>	<b>Vitamina de maçã com banana</b> e biscoito salgado	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + <b>laranja</b>	<b>Suco de acerola</b> + pão com ovos mexidos	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada acebolada, feijão com abóbora, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz com João Gomes, fígado bovino acebolado, feijão, macarrão, salada cozida (batata inglesa e cebolinha)	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz branco, peixada maranhense, pirão, salada crua (repolho, cheiro-verde)	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão) + <b>melancia</b>	<b>Suco de goiaba</b> com macaxeira cozida e ovos mexidos	Arroz maria Izabel + <b>banana</b>	<b>Salada de frutas</b> (mamão, laranja, banana, aveia) <b>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,54</b>	<b>309,0</b>	<b>66,0</b>	<b>47,0</b>
		<b>101%</b>	<b>65%</b>	<b>14%</b>	<b>22%</b>

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO II - ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA 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	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA

<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Chocolate quente com pão nutritivo (pão, carne moída, alface, cenoura, cheiro-verde)	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)	Mingau de fubá de milho com coco + <b>mamão</b>	<b>Suco de caju</b> com batata doce cozida com ovos mexidos	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjeriço) + <b>banana</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, feijão, salada crua (acelga e pepino)	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, creme de milho, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz verde, peixe delícia, purê misto (abóbora, batata inglesa), macarrão, farinha amarela, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde)	Galinhada especial (frango, couve, manjeriço), feijão, farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)	Arroz branco, <b>*carne suína acebolada</b> , feijão nutritivo (feijão, abóbora, couve), farofa, salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde) <b>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Baião de 3 (arroz, feijão-verde, carne bovina em cubos)	iogurte de fruta + <b>melão</b>	Caldo de feijão, carne desfiada, couve	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura) + <b>abacaxi</b>	<b>Suco de manga</b> e macaxeira cozida com ovos mexidos
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,16</b>	<b>294,0</b>	<b>79,0</b>	<b>49,0</b>
		<b>102%</b>	<b>62%</b>	<b>17%</b>	<b>23%</b>

<b>SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO II - ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA</b>					
<b>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial</b>					
<b>ZONA: Urbana/Rural</b>					
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano</b>					
<b>PERÍODO: Integral com parcial</b>					
<b>FEVERREIRO 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>	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)	<b>Vitamina de banana, mamão e aveia</b>	Farofa gostosa I (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa) + <b>laranja</b>	Pão cheio (carne moída, cenoura, alface) com <b>suco de cajá</b>	iogurte de fruta + <b>maçã</b>

<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), pirão, salada refogada (repolho e cenoura ralada)	Arroz branco, Isca colorida (frango, milho, pimentão), feijão com espinafre e abóbora, farofa com cenoura e couve, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, peixe escabeche ao molho, bobó de vinagreira, farofa proteica, salada crua (rúcula e tomate)	Arroz colorido (arroz, macarrão), frango baiano, feijão com João Gomes, farofa com cebola, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Café com leite com cuscuz de milho com ovo	Arroz Maranhense (arroz, carne bovina em cubos, alho) + <b>banana</b>	Macarrão gostoso (macarrão, ovos, cebolinha, manjeriço)	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa dos Deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia(kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,10</b>	<b>299,0</b>	<b>68,0</b>	<b>48,0</b>
		<b>100%</b>	<b>63%</b>	<b>14%</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 Pavão Pinto 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 12:01, 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 12:32, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,  
**NUTRICIONISTA**, em 26/02/2026, às 18:22, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,  
**NUTRICIONISTA**, em 27/02/2026, às 10:24, 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 **013115679** e o código CRC **E552B388**.