



**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 PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO: 9h</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b>	Leite com chocolate em pó + cuscuz de arroz com ovo	Mingau de milho com coco + <b>banana</b>	<b>Suco de cajá</b> + pão cheio (pão, carne moída)	Café com leite + batata doce cozida	<b>Vitamina da garotada</b> (leite, banana, maçã)
<b>ALMOÇO MATUTINO: 12h</b> <b>ALMOÇO VESPERTINO: 12h30</b>	Arroz baião de dois, isca de carne, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate) + <b>melancia</b>	Arroz branco, carne suína assada, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (beterraba, chuchu, acelga picadinha)	Arroz do sertão (arroz, vinagreira), peixe escabeche acebolado, feijão com couve, salada crua (rúcula, tomate)	Arroz com macarrão, frango ao molho nutritivo (frango, abobrinha, manjeriço), salada crua (cenoura, alface) + <b>laranja</b>	Arroz branco, feijoada baiana (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve) + <b>suco de acerola</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		815,43	123,47	209,30	491,59
		100%	15%	25%	61%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE MATUTINO: 9h</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b>	Café com leite e cuscuz de milho	Suco de acerola com macaxeira cozida	Suco de maracujá com cachorro quente de frango	Caldo de carne + torrada	Suco de Manga com bolo de chocolate

<b>ALMOÇO MATUTINO:</b> <b>12h</b> <b>ALMOÇOVESPERTINO:</b> <b>12h30</b>	Galinhada Nutritiva (Arroz, frango e couve) com salada crua (Tomate picado e cheiro verde)	Baião de Três (arroz, ovo e feijão), salada crua (pepino, rúcula e manjeriço) + <b>banana</b>	Escondidinho de Sardinha (Macarrão, sardinha e tomate e cheiro verde) + suco de caju	Arroz branco, Isca de frango acebolada, feijão com legumes (Abóbora e quiabo) + suco de abacaxi com hortelã	Arroz Cremoso (Arroz, feijão, carne suína em cubos, cebola, tomate e coentro), salada refogada de chuchu e cenoura) + <b>tangerina</b>
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		815,87	127,28	234,34	514,67
		100%	15%	28%	64%

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>					
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Ensino Médio</b>					
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular</b>					
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>					
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS</b>					
<b>PERÍODO: Parcial</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>LANCHE MATUTINO: 9h</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b>	Suco de cajá e pão massa fina com ovos mexidos	<b>Fruta cortada em fatia</b> (mamão e melão)	Vitamina de maracujá com biscoito salgado	Café com leite e cuscuz de milho	Suco de acerola com farofa simples de ovos
<b>ALMOÇO MATUTINO: 12h</b> <b>ALMOÇOVESPERTINO: 12h30</b>	Arroz branco, frango rico em cubos (abobrinha, vinagreira, beterraba e fava) + <b>laranja</b>	Arroz branco, carne bovina desfiada com cenoura e cebolinha e suco de caju	Arroz com feijão verde, mexido forte (ovos, cebola, tomate e cheiro verde) com salada crua (acelga, pepino e alface)	Arroz branco, frango cozido com macaxeira, cenoura e couve, macarrão + <b>tangerina</b>	Arroz branco, peixe frito, feijão carioca com abóbora e bobó de vinagreira
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		815,75	122,56	201,83	504,79
		100%	15%	25%	62%

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>					
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - Ensino Médio</b>					
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular</b>					
<b>ZONA: Urbana e Rural</b>					
<b>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS</b>					
<b>PERÍODO: Parcial</b>					
<b>FEVEREIRO A JUNHO DE 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 MATUTINO: 9h</b> <b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b>	Café com leite, cuscuz de arroz e ovos	Farofa de cuscuz de frango desfiado (cuscuz cozido, frango desfiado, cebolinha e couve) e suco de caju	Caldo de ovos com cheiro verde com torrada	Vitamina de abacate com pão massa grossa	Suco de manga e torta salgada de carne moída
<b>ALMOÇO MATUTINO: 12h</b> <b>ALMOÇOVESPERTINO: 12h30</b>	Arroz branco, mexido de frango desfiado com cenoura ralada e repolho	Arroz Maria Izabel (arroz branco, carne em cubos) e salada crua (alface, repolho e cheiro verde) + <b>laranja</b>	Arroz com fava, frango cozido, macarrão e salada crua (acelga e tomate) + <b>melancia</b>	Baião de dois, mexidos de carne moída com vagem e batata inglesa, feijão verde com abóbora e quiabo	Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão carioca simples e salada refogada (repolho, vagem e cebolinha)
<b>Composição Nutricional</b> <b>(Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		815,76	123,23	203,29	515,82
		100%	15%	25%	63%

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) Diana Messala P. S. Monteiro (QT) M<sup>a</sup> 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 10:26, 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 12:29, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN, NUTRICIONISTA**, em 26/02/2026, às 18:34, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA, NUTRICIONISTA**, em 27/02/2026, às 10:32, 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 **013094940** e o código CRC **DA530B55**.

