

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de acerola, Pão com ovos mexidos	Suco de goiaba, Biscoito rosquinha	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão)	Vitamina de acerola, Pão com manteiga	Caldo de ovos, Pão
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Baião de Dois (arroz, feijão), Tirinhas de carne bovina acebolada ao molho, Salada Verde (acelga, cebolinha, tomate, limão), Suco de manga	Arroz com cenoura, Carne bovina assada de panela, Feijão cozido, Salada verde (cheiro verde, pepino, tomate, limão), Melão	Arroz branco, Torta de frango com cenoura e repolho, Feijão cozido, Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Farofa, Banana	Arroz branco, Galinha cozida, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Farinha amarela, Suco de abacaxi	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de carne moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Pão	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de maracujá, Manuê	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Achocolatado, Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Cachorro quente (carne moída, tomate e alface), Suco de goiaba	Salada de frutas (banana, mamão, melão)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Galinhada, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de abacaxi	Arroz branco, Carne bovina guisada com maxixe e quiabo, Farofa, Banana	Arroz de cuxá, Peixe frito, Feijão cozido, Farinha amarela, Suco de manga	Arroz com macarrão, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Melancia	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de acerola, Manuê	Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde), Suco de cajá	Cuscuz de milho com manteiga, suco de graviola	Farofa de carne bovina desfiada com verduras, Suco de caju	Caldo de ovos
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de goiaba, Bolo de milho	Mingau de milho com coco seco ralado	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de fruta (banana, laranja, mamão)	Vitamina de cupuaçu Pão com recheio de carne moída, tomate e alface
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), Salada Verde (feijão verde, tomate, limão), Melancia	Arroz com abóbora e quiabo, Frango trinchado com ao molho, Farinha amarela, Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão), Banana	Arroz com cenoura, Tirinhas de carne bovina aceboladas ao molho, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão), Suco de acerola	Galinhada, Salada Verde (cenoura ralada, repolho, limão), Farofa, Laranja	Arroz branco, Carne bovina guisada, Farofa de couve, Suco de manga
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Pão com ovos mexidos, Suco de acerola	Suco de manga, Biscoito rosquinha	Macarrão com frango desfiado, Suco de goiaba	logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de macaxeira com carne bovina moída, Pão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite, Cuscuz de milho	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Caldo de ovos, Pão	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Vitamina de banana e mamão, Pão
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Iscas de frango fritas, Salada Verde (cenoura ralada, cheiro verde picado, repolho, limão), Suco de manga	Arroz branco, Frango trinchado ao molho, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, vinagreira), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango assado, Feijão cozido, Farofa, Abacaxi em rodela
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Pão com molho de carne moída, Suco de acerola	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Achocolatado, Biscoito salgado	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, cebolinha, cheiro verde, tomate), Suco de cajá
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418