

**CARDÁPIO II**  
**CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 12 anos)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

## ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de manga e crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)	Mingau de aveia	Suco de acerola e pão massa fina com manteiga	Melancia em cubos	Vitamina de goiaba (polpa de acerola e leite integral em pó) e beiju
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, picadinho de carne com chuchu, macarrão, feijão, salada crua (alface e beterraba ralada) <b>+ suco de caju</b>	Arroz com couve, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão e salada crua (pepino e tomate) <b>+ laranja</b>	Arroz com cenoura, peixe assado ao forno, feijão verde com maxixe e quiabo e salada crua (repolho e tomate) <b>+ banana</b>	Baião de dois (arroz, feijão), frango em cubos, purê de abóbora, salada verde (alface, rúcula) <b>+ tangerina</b>	Arroz branco, assado de panela, feijão com abóbora, macarrão, salada de tomate e cheiro verde <b>+ suco de goiaba</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Salada de fruta (banana, mamão, laranja, maçã e leite em pó)	Creme de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos	Croquete de frango fortificado com aveia + suco de uva	Cubos de banana e mamão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau simples (leite integral em pó, amido de milho) <b>+ banana</b>	<b>Vitamina de mamão</b> (leite integral em pó, mamão)	<b>Suco de manga</b> e bolo de banana sem açúcar	Leite morno e cuscuta de milho com manteiga	Batata doce com ovos mexidos
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango cozido com batata, feijão com couve, salada cozida (chuchu e cenoura) <b>+ tangerina</b>	Arroz branco, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate <b>+ suco de manga</b>	Arroz com vagem bem cozido, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate <b>+ laranja</b>	Arroz com abóbora, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada tricolor (acelga, tomate, manga) <b>+ suco de caju</b>	Arroz Branco, Feijoada bovina com couve, farofa + suco de acerola
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Crepíoca com frango desfiado + suco de uva	Farofa nutritiva (Farinha branca, carne desfiada, couve e feijão verde) + suco de cajá	Arroz cremoso de frango com cheiro verde	<b>Suco de cajá</b> e pão massa fina com ovos mexidos	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite quente e cuscuta de arroz com manteiga	Abacate em cubos (Abacate e leite em pó integral)	Mingau de aveia (leite integral em pó, aveia)	Suco de caju + cookie de banana	<b>Salada de fruta</b> (banana, laranja, maçã)
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Baião de dois (arroz, feijão), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha + <b>melão em cubos</b>	Arroz branco, ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, purê de batata inglesa, salada de alface e tomate + <b>suco de cajá</b>	Arroz branco, frango assado, feijão, macarrão, salada de beterraba cozida + <b>banana</b>	Arroz branco, peixe cozido (filé de peixe, batata, tomate), salada crua (tomate fatiado e cheiro verde) + <b>suco de acerola</b>	Arroz com macarrão, carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, salada crua (acelga e tomate) + <b>melancia em cubos</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	iogurte de fruta + Pão fácil	Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos + <b>laranja</b>	Galinhada com abóbora + banana	<b>Suco de goiaba</b> e pão delícia (pão, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Pão fácil com manteiga + <b>Suco de manga</b>	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco)	<b>Vitamina de banana</b> (leite integral em pó e banana)	Leite com canela (leite integral em pó) com bolo de milho	Cuscuz de milho com ovos mexidos + <b>tangerina</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João gomes, macarrão, salada de beterraba cozida + <b>laranja</b>	Arroz branco, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + <b>suco de goiaba</b>	Arroz branco, frango cozido com batata e cenoura, purê de macaxeira, salada de feijão verde + <b>tangerina</b>	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate, macarrão, salada verde (alface, rúcula) + <b>banana</b>	Macarronada de frango (macarrão, frango e cenoura ralada) + <b>suco de cajá</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Vitamina de acerola com bolo de banana sem açúcar	Pão recheado (pão massa fina, carne moída, tomate e alface) com suco de cajá	<b>Suco de caju</b> e macaxeira cozida em cubinhos	Farofa de flocão (flocão de milho, ovos, tomate e cheiro verde) + suco de uva	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (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