

CARDÁPIO III
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE 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^ª 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^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
1º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de goiaba e biscoito salgado	Arroz domar (arroz, sardinha, cheiro-verde) + banana	Farofa simples de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + laranja	Suco de acerola + pão massa fina com ovos mexidos com cebolinha	Caldo de macaxeira (frango desfiado, macaxeira)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango assada acebolada, feijão com abóbora, salada crua (repolho, tomate em rodela)	Arroz com couve, fígado bovino acebolado, feijão carioca simples, macarrão simples, salada crua (alface e cebola)	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, 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 simples
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão)	Baião de dois com ovos mexidos + banana	Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Farofa caipira (farinha amarela, ovo, cebola, tomate e cheiro verde + suco de caju)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)

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 EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de graviola com mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)	Caldo de com carne bovina moída com couve e batata inglesa	Salada de fruta (melão, laranja e mamão) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Farofão com cuscuz (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola)	Café com leite e pão cheio (frango desfiado, cenoura, alface) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, torta de frango com repolho, farofa simples, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz branco, frango assado acebolado, purê de abóbora, salada crua (acelga, tomate)	Arroz branco, peixe frito, macarrão simples, feijão com maxixe e vinagreira, 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, *bife suíno refogado , feijão com vinagreira e abóbora, salada crua (alface, tomate) <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i>
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa de ovo com cenoura ralada e cebolinha + laranja	Arroz Maria Isabel + tangerina	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarrão ao molho de tomate e carne bovina desfiado com cenoura ralada e cheiro verde
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)

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 EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de tapioca com coco + maçã	Vitamina de banana, mamão e aveia	Farofão de milho (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão) + melancia	Pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface) com + Suco de caju	Arroz com ovos mexidos e vinagreira
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido simples, farofa com cebola, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, Isca colorida (frango, milho, pimentão), feijão com espinafre e abóbora, macarrão simples e salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, peixe escabeche ao molho, bobó de vinagreira, salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, cozidão carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira, pirão	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa simples
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de maracujá com pão massa fina e manteiga verde (manteiga e coentro)	Arroz raiz (arroz, carne bovina em cubos, alho) + banana	Macarronada simples (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão)	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa gostosa (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa) + laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)

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 EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
4º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate quente com pão cheio (pão, carne moída, alface, cenoura, cheiro-verde)	Suco de caju com cuscuz de arroz e frango desfiado com cheiro verde	Café com leite e beiju recheado com frango desfiado e tomate	Mingau de fubá de milho com coco + banana	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjerição) + melancia
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, feijão carioca simples, salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, mexido de carne bovina desfiada com cebolinha, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito, purê misto (abóbora, batata inglesa), farinha amarela, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde)	Arroz branco, galinha cozida simples, farofa simples e salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)	Arroz branco, * carne suína acebolada , feijão nutritivo (feijão, abóbora, couve) e salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Baião de 3 (arroz, feijão-verde, carne bovina em cubos)	Farofa de sardinha com cheiro verde e + Melão	Caldo forte (feijão preto cozido, carne desfiada, couve)	Suco de manga e macaxeira cozida com ovos mexidos	Sopa de frango (frango em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura) + abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)

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