



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO IV
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^º 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^º do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, cuscuz de milho com ovos mexidos e cebolinha	Suco de cajá com torta de liquidificador de frango desfiado e cenoura ralada	Mingau de milho + banana	Suco de abacaxi com batata doce cozida com ovos mexidos	Chocolate quente com beiju recheado (beiju e frango desfiado, tomate e cebola em cubos) + maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango desfiado com legumes (cenoura e batata inglesa) feijão carioca simples	Arroz branco, torta de carne moída, salada cozida (chuchu, beterraba e acelga ralada)	Arroz branco, frango cozido com batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde)	Arroz branco, carne suína refogada com vinagreira e batata inglesa, farofa simples	Arroz de vinagreira, peixe frito com purê de batata inglesa
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de Tapioca + maçã	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão) + laranja	Pão com carne moída e beterraba ralada com suco de caju	Farofa gostosa (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura e salsa) + melão	Arroz maria izabel
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 IV – 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	Farofa saborosa (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola) + melancia	Macarronada mista (macarrão, carne bovina moída e ovos cozidos)	Suco de goiaba com pão rico (pão massa grossa, ovos mexidos e cenoura)	Torta de liquidificador de frango com cenoura em cubos e cebolinha + laranja	Café com leite e beiju e manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina moída com quiabo e maxixe, salada crua (acelga e pepino) + melancia	Arroz primavera (Arroz, cenoura cubos, cheiro verde e pimentão verde), carne bovina moída com quiabo e maxixe.	Arroz branco, fígado bovino acebolado, feijão nutritivo (feijão, abóbora e couve) *laranja ou suco de acerola	Arroz branco, peixe delícia, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro verde) + maçã	Arroz branco, galinhada especial (frango, couve, manjeriço), salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão cheio com frango (pão massa fina, frango desfiado, beterraba ralada e alface) + melão	Caldo de ovos (farinha branca, ovos e cheiro verde)	Farofa de panelinha (farinha amarela, carne bovina moída cebola em tiras, pimentão) + banana	Arroz primavera (arroz, cenoura em cubos, cheiro verde e pimentão verde) com ovos mexidos Caldo de macaxeira com frango desfiado.	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjeriço)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia(kcal)		CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)

Formatado: Fonte: Negrito

Formatado: Fonte: Negrito

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^º 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 IV – 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	Farofa dos deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + tangerina	Café com leite e beiju recheado (beiju e frango desfiado)	Pão cheio com carne (pão massa fina, carne moída, cenoura e alface) + maçã	Suco de cajá e pão massa fina com ovos mexidos e cebolinha	Macarronada com molho de tomate, carne bovina moída, abobrinha ralada e manjerição.
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa simples	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada, salada refogada (repolho e cenoura ralada) e suco de goiaba	Arroz branco, carne suína assada, salada cozida (batata inglesa e cebolinha) e farofa simples	Arroz branco, cozidão maranhense (Carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira)	Arroz com João gomes, Isca colorida (frango, milho e pimentão), feijão carioca simples, salada crua (repolho e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada de frango desfiado com salsinha com suco de acerola	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro verde)	Caldo forte (ovo, inhame, couve e cheiro verde)	Farofa de feijão (farinha branca, ovos mexidos, feijão verde e cheiro verde) + melancia	Salada de fruta (mamão, banana e maçã)
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 IV – 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

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos (farinha branca, ovos e cheiro verde)	Suco de acerola com torta salgada de carne bovina desfiada	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + melancia	Mexido de cuscuz de milho (flocão de milho, ovo e cebolinha) + banana	Pão nutritivo (pão massa fina, carne moída, alface, cenoura e cheiro verde)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango assado acebolado, macarrão simples e salada refogada (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz colorido (arroz e macarrão), carne bovina em cubos refogada com cebola, farofa com cenoura e couve	Arroz branco, fígado bovino acebolado, feijão com vinagreira e abóbora	Arroz branco, isca colorida (frango, milho e pimentão), feijão carioca simples, salada crua (acelga e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Arroz misturado com carne bovina em cubos + banana	Caldo de macaxeira com frango desfiado e coentro	Macarronada ao molho (macarrão, carne moída e manejericão)	iogurte de fruta + maçã	Suco de abacaxi com ovos mexidos 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