



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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

CARDÁPIO IV
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL
ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 A 18 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^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:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de aveia vitaminado + banana	Vitamina de abacate + biscoito cream cracker	Café com leite com beiju e manteiga	Suco de goiaba e pão com manteiga	Caldo de ovos com torrada
ALMOÇO: 12h	Arroz baião de dois, picadinho de carne bovina com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora), farofa, salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro-verde)	Arroz branco, Isca de frango com manjeriço, feijão com couve, macarrão, farofa, salada cozida (chuchu e cebolinha) + tangerina	Arroz com vinagreira, peixe escabeche com molho de temperos, purê de macaxeira, farofa com cebola, salada crua (pepino, tomate, cheiro-verde) + suco de abacaxi	Arroz branco, bife de carne bovina frita com cebola, feijão verde com maxixe e quiabo, farofa, salada refogada (repolho, beterraba)	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farinha amarela, salada crua (acelga, tomate) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola + pão com ovos mexidos	Arroz maria Izabel	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha)	Suco de maracujá com biscoito rosquinha	Macaxeira cozida com ovos mexidos
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 ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate quente e pão com ovos mexidos	Vitamina de goiaba com biscoito salgado	Mingau de milho com coco + mamão	Mix de frutas com aveia (banana, mamão, melão) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Suco de manga com bolo de trigo
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, bife de carne suína com pimentão verde e cebola em rodela, feijão com maxixe e quiabo, salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz corado (arroz e açafrão), frango cozido com maxixe e quiabo, farofa, salada de feijão-verde + laranja	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde) + suco de caju	Arroz branco, stroganoff de carne bovina, macarrão, feijão com abóbora, farofa, salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picadinha)	Galinhada especial (frango, couve, manjeriço), feijão com João Gomes, farofa, salada crua (cenoura, alface, vagem refogada) + melão
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá com macaxeira cozida	Farofa de sardinha com cebolinha	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Mistura nutritiva (flocão de milho, ovo e cebolinha) + suco de maracujá	Batata doce cozida com mexido de carne moída e ovos
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 ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e beiju com manteiga	Vitamina de banana, mamão e aveia com biscoito salgado	logurte de fruta + maçã	Mingau de tapioca com coco	Suco de acerola e pão com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Isabel, feijão com espinafre e abóbora, tirinhas de peito de frango trinchado, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + tangerina	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz branco, peixe frito, macarrão, feijão, farofa com cebola, salada cozida (repolho e beterraba) + suco de caju	Arroz com macarrão, strogonoff de carne bovina, feijão com couve, farofa, salada crua (repolho, acelga, tomate) + laranja	Arroz branco, feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde) + suco de abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com bolo de trigo	Farofa de feijão-verde nutritiva (farinha branca, isca de frango, feijão-verde, cheiro-verde)	Batata doce cozida com ovos mexidos	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de sardinha com 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 ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate quente e macaxeira + melão	Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Café com leite e batata doce cozida com ovos	logurte de fruta + banana	Suco de caju e pão com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada acebolada, feijão preto com maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada crua (repolho e cheiro verde) + suco de acerola	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, creme de milho, farofa, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha) + maçã	Arroz branco, carne suína assada, feijão com abóbora, macarrão, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + suco de goiaba	Galinhada especial (frango, couve, manjeriço), purê misto (abóbora, batata inglesa), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de fubá de milho com coco	Suco de maracujá com manuê	Vitamina nutritiva (banana, aveia, leite) com biscoito maria	Farofa de sardinha com cebolinha	Caldo de feijão com couve
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