



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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

**CARDÁPIO**  
**PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES**  
**ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS - AEE (6 A 10 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:

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                  |  |   |   |  |   |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes |  |   |   |  |   |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental Séries Iniciais - AEE                  |  |   |   |  |   |
| ZONA: Urbana/Rural  |  |   |   |  |   |
| FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos   |  |   |   |  |   |
| PERÍODO: Regular  |  |   |   |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026  |  |   |   |  |   |
| 1ª SEMANA   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>  | Café com leite e batata doce cozida  | <b>Vitamina fortificante</b> e biscoito salgado   | Mingau de milho com coco + <b>tangerina</b>   | <b>Suco de manga</b> e pão com manteiga  | <b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão, aveia)<br><b>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada.</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>  | Arroz branco, stroganoff de carne bovina, feijão com couve, farofa, salada crua (rúcula, cenoura ralada) | Arroz com cenoura, cozidão com legumes, feijão, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + <b>suco de acerola</b> | Arroz branco, tirinhas de peito de frango, feijão com abóbora e couve, salada refogada (repolho, beterraba) | Arroz branco, picadinho de carne bovina com legumes, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + <b>abacaxi</b> | Arroz baião de dois, carne suína assada, macarrão, salada crua (alface, beterraba, vagem refogada)                      |
| <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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE                                  |  |   |  |  |   |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes |  |   |  |  |   |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental Séries Iniciais - AEE                  |  |   |  |  |   |
| ZONA: Urbana/Rural  |  |   |  |  |   |
| FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos   |  |   |  |  |   |
| PERÍODO: Regular  |  |   |  |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026  |  |   |  |  |   |
| 2ª SEMANA   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>  | Suco de graviola com cuscuz de milho com manteiga  | Café com leite e bolo de tapioca + <b>mamão</b>   | Iogurte de fruta com biscoito doce   | <b>Vitamina de abacate</b> com pão com manteiga  | Mingau de tapioca com coco + <b>melão</b>   |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>  | Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho, cenoura ralada) | Arroz com vinagreira, frango assado acebolado, farofa, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, tomate) + <b>suco de caju</b> | Arroz branco, carne suína acebolada, macarrão, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde) + <b>tangerina</b> | Arroz com vagem, torta de frango com repolho, feijão com abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate) | Arroz com João Gomes, fígado bovino acebolado, feijão, macarrão, salada cozida (batata inglesa e cebolinha) |
| <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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE   |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental Séries Iniciais - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos<br>PERÍODO: Regular |  |   |  |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026   |  |   |  |  |   |
| 3ª SEMANA  | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>   | Chocolate quente com pão nutritivo (pão, carne moída)  | <b>Vitamina de goiaba</b> com biscoito cream cracker  | Café com leite com beiju e manteiga  | Mingau de fubá de milho coco + <b>maçã</b>   | <b>Suco de cajá</b> com bolo de chocolate   |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), pirão, salada refogada (repolho e cenoura ralada) + <b>suco de acerola</b> | Arroz com abóbora, coxa e sobrecoxa assada, feijão com vinagreira, macarrão, salada crua (alface, cenoura ralada, tomate) | Arroz branco, mexido de carne moída, bobó de vinagreira, farofa proteica, salada crua (rúcula e tomate) + <b>melão</b> | Galinhada (arroz, frango, abóbora), feijão com abóbora e couve, salada crua (alface e pepino) + <b>suco de tamarindo</b> | Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + <b>laranja</b> |
| <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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE   |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental Séries Iniciais - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos<br>PERÍODO: Regular |  |   |   |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2026   |  |   |   |  |   |
| 4ª SEMANA  | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ªFEIRA   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>   | <b>Vitamina de acerola</b> e biscoito rosquinha + <b>melancia</b>  | Café com leite e cuscuz de milho  | Mingau de aveia + <b>banana</b>   | <b>Suco de caju</b> e pão com ovos mexidos   | logurte de fruta + <b>maçã</b>  |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Arroz baião de dois, assado de panela, purê de macaxeira, salada crua (beterraba e cenoura raladas) + <b>suco de abacaxi</b> | Arroz branco, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, feijão, farofa, salada crua (acelga e pepino) | Arroz com couve, carne desfiada com cebolinha, macarrão, salada crua (repolho e cheiro-verde) + <b>suco de maracujá</b> | Arroz branco, mexido nutritivo (frango desfiado, repolho, cenoura), feijão com couve, farofa, salada cozida (chuchu e cebolinha) | Arroz branco, carne suína frita, feijão com vinagreira e abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate) + <b>laranja</b> |
| <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