

**CARDÁPIO**  
**PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES**  
**ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES INICIAIS (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					
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) <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, pirão, 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					
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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Iniciais ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos 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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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

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 ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<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