



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

**CARDÁPIO**  
**PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES**  
**ENSINO MÉDIO REGULAR QUILOMBOLA (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<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 Médio Regular Quilombola					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	Vitamina fortificante e biscoito salgado	Mingau de milho com coco + tangerina	Suco de manga e pão com manteiga	Salada de frutas (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) + suco de acerola	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) + abacaxi	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 Médio Regular Quilombola					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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 Médio Regular Quilombola ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
<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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos 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