

CARDÁPIO
PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES
ENSINO MÉDIO (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 – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio					
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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	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) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada.
ALMOÇO: 12h	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)
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 – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio					
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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de graviola com cuscuz de milho com manteiga	Café com leite e bolo de tapioca + mamão	logurte de fruta com biscoito doce	Vitamina de abacate com pão com manteiga	Mingau de tapioca com coco + melão
ALMOÇO: 12h	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) + suco de caju	Arroz branco, carne suína acebolada, macarrão, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde) + tangerina	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)
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



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 Médio 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate quente com pão nutritivo (pão, carne moída)	Vitamina de goiaba com biscoito cream cracker	Café com leite com beiju e manteiga	Mingau de fubá de milho coco + maçã	Suco de cajá com bolo de chocolate
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), pirão, salada refogada (repolho e cenoura ralada) + suco de acerola	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) + melão	Galinhada (arroz, frango, abóbora), feijão com abóbora e couve, salada crua (alface e pepino) + suco de tamarindo	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (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 – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio 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	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola e biscoito rosquinha + melancia	Café com leite e cuscuz de milho	Mingau de aveia + banana	Suco de caju e pão com ovos mexidos	logurte de fruta + maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz baião de dois, assado de panela, purê de macaxeira, salada crua (beterraba e cenoura raladas) + suco de abacaxi	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) + suco de maracujá	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) + laranja
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