



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI nº 284/2026 - SUPAE/SEDUC

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio modificado – Séries Iniciais – Creche Liberdade					
MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de manga e crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)	Mingau de aveia	Suco de acerola e pão massa fina com manteiga	Melancia em cubos	Vitamina de goiaba (polpa de acerola e leite integral em pó) e beiju
ALMOÇO: 12h	Arroz branco bem cozido, picadinho de carne com chuchu, macarrão, feijão, salada crua (alface e beterraba ralada) + suco de caju	Arroz com couve bem cozido, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão e salada crua (pepino e tomate) + laranja	Arroz com cenoura bem cozido, peixe assado ao forno, feijão verde com maxixe e quiabo e salada crua (repolho e tomate) + banana	Baião de dois (arroz bem cozido, feijão), frango em cubos, purê de abóbora, salada verde (alface, rúcula) + tangerina	Arroz branco bem cozido, assado de panela, feijão com abóbora, macarrão, salada de tomate e cheiro verde + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de fruta (banana, mamão, laranja, maçã e leite em pó)	Creme de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Melão e maçã em cubos	Croquete de frango fortificado com aveia + suco de uva	Cubos de banana e mamão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		709,34 Kcal	112 g	27 g	17 g
		100 %	63 %	15 %	22 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio modificado – Séries Iniciais – Creche Liberdade					
MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau simples (leite integral em pó, amido de milho) + banana	Vitamina de mamão (leite integral em pó, mamão)	Suco de manga e bolo de banana sem açúcar	Leite morno e cuscuz de milho	Suco de acerola com pão e ovos mexidos

ALMOÇO: 12h	Arroz branco bem cozido, frango cozido com batata, feijão com couve, salada cozida (chuchu e cenoura) + tangerina	Arroz branco bem cozido, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate + suco de manga	Arroz com vagem bem cozido, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate + laranja	Arroz com abóbora bem cozido, frango cozido, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + suco de acerola	Arroz Branco bem cozido, Feijoada bovina com couve, farofa + suco de caju
LANCHE DA TARDE: 15h30	Crepioca com frango desfiado + suco de uva	Farofa nutritiva (Farinha branca, carne desfiada, couve e feijão verde) + suco de cajá	Arroz cremoso de frango com cheiro verde	Suco de cajá e pão massa fina com ovos mexidos	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		713,90 Kcal	101 g	31 g	20 g
		100 %	56 %	18 %	26 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio modificado – Séries Iniciais – Creche Liberdade					
MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite quente e cuscuz de arroz	Banana em cubos (Banana e leite em pó integral)	Mingau de aveia (leite integral em pó, aveia)	Suco de caju + cookie de banana	Salada de fruta (banana, laranja, maçã)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco bem cozido, assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira, salada cozida de chuchu e abobrinha + melão em cubos	Arroz branco bem cozido, ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, purê de batata inglesa, salada de alface e tomate + suco de cajá	Arroz branco bem cozido, frango assado, feijão, macarrão, salada de beterraba cozida + banana	Arroz branco bem cozido, peixe cozido (filé de peixe, batata, tomate), salada crua (tomate fatiado e cheiro verde) + suco de acerola	Arroz com macarrão bem cozido, carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, salada crua (acelga e tomate) + melancia em cubos
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	iogurte de fruta + Pão fácil	Cuscuz de milho com ovos mexidos + laranja	Galinhada com abóbora + banana	Suco de goiaba e pão delícia (pão, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		710,85 Kcal	110 g	30 g	20 g
		104 %	62 %	17 %	25 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio modificado – Séries Iniciais – Creche Liberdade MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Pão fácil com manteiga + Suco de manga	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco)	Vitamina de banana (leite integral em pó e banana)	Leite com canela (leite integral em pó) com bolo de milho	Cuscuz de milho com ovos mexidos + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura bem cozido, frango assado com cebola e tomate, feijão com João gomes, macarrão, salada de beterraba cozida + laranja	Arroz branco bem cozido, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + suco de goiaba	Arroz branco bem cozido, frango cozido com batata e cenoura, purê de macaxeira, salada de feijão verde, pepino e tomate + tangerina	Baião de dois (arroz bem cozido, feijão), almôndega ao molho de tomate, macarrão, salada verde (alface, rúcula) + banana	Macarronada de frango (macarrão, frango e cenoura ralada) + suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de acerola com bolo de banana sem açúcar	Pão recheado (pão massa fina, carne moída, tomate e alface) com suco de cajá	Suco de caju e cookie de banana	Farofa de flocão (flocão de milho, ovos, tomate e cheiro verde) + suco de uva	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		711,64 Kcal	119 g	24 g	16 g
		102 %	65 %	14 %	23 %

OBS:

- Todos os alimentos deverão ser bem cozidos;
- Atenção às verduras que deverão ser em forma de palito; O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso;
- As frutas deverão ser servidas de acordo com seu estado de maturação (madura);

PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) Diana Messala P. S. Monteiro (QT) Mª do Socorro M. Jansen (QT) Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN11:4557 CRN11:3555 CRN11: 8034 CRN11:4418

São Luís/MA, *data da assinatura eletrônica.*

Rua dos Pinheiros, n.º 15, Qd. 16 - Bairro Jardim São Francisco. São Luís - MA - CEP 65076-250
 - <https://www.educacao.ma.gov.br/>



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 05/08/2026, às 12:17, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **016535862** e o código CRC **1E57A714**.
