



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI nº 283/2026 - SUPAE/SEDUC

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CE PROFESSOR JOSÉ NASCIMENTO DE MORAES CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Fundamental MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
ALMOÇO VESPERTINO: 12h30	Arroz branco, strogonoff 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)
LANCHE VESPERTINO: 15h	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.
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,43	123,47	209,30	491,59
		100%	15%	25%	61%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CE PROFESSOR JOSÉ NASCIMENTO DE MORAES CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Fundamental MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA

ALMOÇO VESPERTINO: 12h30	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)
LANCHE VESPERTINO: 15h	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
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,87	127,28	234,34	514,67
		100%	15%	28%	64%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CE PROFESSOR JOSÉ NASCIMENTO DE MORAES CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Fundamental MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
ALMOÇO VESPERTINO: 12h30	Arroz branco, cozido 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
LANCHE VESPERTINO: 15h	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
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,75	122,56	201,83	504,79
		100%	15%	25%	62%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CE PROFESSOR JOSÉ NASCIMENTO DE MORAES CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Fundamental MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – Séries Finais ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA

ALMOÇO VESPERTINO: 12h30	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
LANCHE VESPERTINO: 15h	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	iogurte de fruta + maçã
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,76	123,23	203,29	515,82
		100%	15%	25%	63%

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) Diana Messala P. S. Monteiro (QT) M^a do Socorro M. Jansen (QT) Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

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 31/07/2026, às 16:37, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**, **NUTRICIONISTA**, em 03/08/2026, às 09:51, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**, **NUTRICIONISTA**, em 03/08/2026, às 10:27, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**, **NUTRICIONISTA**, em 03/08/2026, às 15:17, 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 **016445574** e o código CRC **1A97ABD4**.