



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI nº 218/2026 - SUPAE/SEDUC

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Parcial							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Beiju com manteiga	Suco de caju, Pão com manteiga	Café com leite, Manuê, Melão	Achocolatado, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Batata doce cozida	Vitamina de abacate Biscoito doce, Melancia	Café com leite, Cuscuz de arroz, Laranja
Lanche da manhã: 9h	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Cuscuz de milho	Farofa de frango, Melão	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Banana	Farofa de ovos mexidos, Suco de caju	Mingau de fubá de milho	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)
Almoço: 12h	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Farinha amarela e Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Farofa, Banana	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido, Salada de legumes cozidos (abóbora, quiabo, cebolinha picada)	Arroz branco, Feijão cozido, Carne suína frita, Salada Verde (pepino, tomate, limão), Melão	Baião de Dois (arroz, feijão), Frango frito, Farofa, Salada Verde (cebola, cheiro verde, tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Macarrão com cebolinha, Salada Verde (beterraba ralada, repolho em tiras, limão)	Arroz com vinagreira, Peixe cozido, Pirão, Suco de goiaba
Lanche da tarde:15h	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura),	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Suco de caju com Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Suco de goiaba, Biscoito doce	Vitamina de acerola, Biscoito salgado	Mingau de milho branco com coco seco ralado

Jantar: 19h	Arroz com frango, Suco de caju	Macarronada com molho de carne bovina moída, Melancia	Caldo de carne bovina moída com legumes (abóbora, couve, quiabo), Pão	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (cebola, cheiro-verde, tomate, limão)	Galinhada (arroz e frango), Farinha amarela	Sopa de feijão com macarrão, carne e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Banana	Arroz com legumes (maxixe, cenoura, vinagreira), Ovos mexidos, Suco de abacaxi
Ceia: 21h	Macaxeira cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Leite	Mamão	Mingau de tapioca	Suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				1.902	330g	58g	47g
				100%	69%	12%	22%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Macaxeira cozida com manteiga	Achocolatado, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Beiju com manteiga, Banana	Vitamina de banana e mamão, Pão	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga, Melão	Suco de goiaba, Bolo de milho	Café com leite, Farofa de ovos mexidos, Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba, Biscoito rosquinha	Café com leite, Biscoito salgado	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Batata doce cozida	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)	Mingau de milho branco com coco seco ralado
Almoço: 12h	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira) Pirão, Laranja	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (pepino, tomate, limão), Banana	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Farofa, Salada de legumes cozidos (abóbora, quiabo e cebolinha picados), Laranja	Arroz com legumes (maxixe, cenoura, vinagreira), Frango assado, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão), Suco de goiaba	Arroz branco, mexido de carne bovina moída com legumes (cebola, tomate, cenoura) Farinha amarela, Salada Verde (beterraba ralada, repolho em tiras, limão)	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (cenoura ralada, tomate, limão), Melancia

Lanche da tarde: 15h	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Suco de acerola, Biscoito doce	Farofa de ovos mexidos, Suco de cajá	Mingau de fubá de milho	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Suco de caju com Biscoito salgado
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, Carne suína assada de panela, Farinha amarela	Sopa de frango, feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão	Caldo de carne bovina moída com macaxeira, Banana	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), Melão	Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Baião de Dois (arroz e feijão), Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Farinha amarela	Macarronada com molho de carne bovina moída, Suco de maracujá
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Leite	Melão	Mingau de arroz doce	Banana	Macaxeira cozida	Leite
Composição Nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				1.902,46	337g	55g	46g
				100%	71%	12%	22%

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

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Parcial							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Pão com manteiga	Vitamina de acerola, Pão com ovos mexidos, Banana	Café com leite, Bolo de tapioca	Suco de acerola, Farofa de ovos mexidos	Café com leite, Cuscuz de arroz, Laranja	Achocolatado, Pão com manteiga, Mamão	Café com leite, Cuscuz de milho com carne moída refogada
Lanche da manhã: 9h	Suco de cajá, Batata doce cozida	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)	Achocolatado, Beiju com manteiga	Farofa de ovos mexidos, Suco de cajá
Almoço: 12h	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira), Pirão, Laranja	Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, beterraba ralada, limão)	Arroz branco, Peixe frito, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Frango frito, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (cenoura, cheiro verde e repolho picados, limão), Melancia	Arroz branco, Peixe cozido, Farinha amarela, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão), Banana	Arroz com macarrão, Carne suína frita, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (cenoura ralada e repolho em tiras, limão), Melão	Arroz branco, Frango frito, Farofa, Salada Verde (cebola, cheiro verde, pepino, tomate, limão), Suco de manga
Lanche da tarde: 15h	Suco de goiaba, Biscoito doce	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Farofa de ovos mexidos, Suco de manga	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Caldo de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura)	Mingau de milho branco com coco seco ralado
Jantar: 19h	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Farinha amarela	Arroz com macarrão, Frango assado, Salada Verde (beterraba ralada, repolho em tiras, limão), Laranja	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão), Suco de caju	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Farinha amarela, Banana	Arroz branco, mexido de frango desfiado, Salada Verde (acelga, tomate, limão), Melão	Arroz branco, Peixe cozido, Pirão, Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão) Banana	Arroz branco, Carne bovina cozida com maxixe e quiabo, Salada Verde (alface, beterraba ralada, limão), Melancia
Ceia: 21h	Leite	Mamão	Batata doce cozida	Melancia	Suco de maracujá	Mingau de tapioca	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				1.901,92	338g	59g	40g
				100%	71%	12%	19%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Regular Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Parcial							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga	Vitamina de goiaba, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca, Laranja	Suco de maracujá, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de arroz, Carne bovina moída refogada	Achocolatado, macaxeira cozida, Ovos mexidos	Café com leite, Beiju com manteiga, Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de maracujá, Biscoito doce	Suco de cajá, Batata doce cozida	Mingau de arroz doce	Ovos mexidos com cebola e tomate, Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá, Pão com manteiga

Almoço: 12h	Arroz branco, Frango frito, Feijão cozido com repolho, Salada de legumes cozidos (cenoura, cheiro verde e repolho picados, limão), Melancia	Baião de Dois (arroz e feijão), Carne suína f r i t a , Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo), Farinha amarela, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido, Pirão, Salada Verde (cebola, cheiro-verde, tomate, limão), Suco de cajá	Arroz com macarrão, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão)	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com macaxeira, Salada Verde (cenoura, cheiro verde e repolho picados, limão)	Arroz branco, Frango frito, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (cebola, cebolinha, cheiro verde, tomate, limão)	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos) + Laranja
Lanche da tarde:15h	Caldo de carne bovina moída com macaxeira	Suco de goiaba, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Cuscuz de arroz, Ovos mexidos	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
Jantar: 19h	Macarronada com frango desfiado com cebolinha e tomate, Suco de goiaba	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), Suco de cajá	Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina), Suco de caju	Macarronada com molho de carne bovina moída, Banana	Sopa de frango, feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo e vinagreira), Pão	Arroz com macarrão, Ovos cozidos, Salada Verde (cebolinha, cenoura, tomate, limão) Farinha amarela
Ceia: 21h	Mingau de tapioca	Leite	Batata doce cozida	Banana	Leite	Mingau de arroz doce	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				1.902,71	329g	61g	41g
				100%	69%	13%	12%

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 20/07/2026, às 15:55, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 24/07/2026, às 10:46, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,
NUTRICIONISTA, em 29/07/2026, às 15:26, 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 09:29, 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 **016217919** e o código CRC **932B5505**.
