



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI nº 242/2026 - SUPAE/SEDUC

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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, picadinho de carne com chuchu, macarrão, feijão, salada crua (alface e beterraba ralada) + suco de caju	Arroz com couve, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão e salada crua (pepino e tomate) + laranja	Arroz com cenoura, peixe assado ao forno, feijão verde com maxixe e quiabo e salada crua (repolho e tomate) + banana	Baião de dois (arroz, feijão), frango em cubos, purê de abóbora, salada verde (alface, rúcula) + tangerina	Arroz branco, 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)	Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos	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)
		1161,38 Kcal	180 g	46 g	31 g
		104 %	63 %	16 %	25 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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 com manteiga	Batata doce com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido com batata, feijão com couve, salada cozida (chuchu e cenoura) + tangerina	Arroz branco, 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, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + suco de caju	Arroz Branco, Feijoada bovina com couve, farofa + suco de acerola
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)
		1158,27 Kcal	169 g	46 g	31 g
		108 %	58 %	16 %	24 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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 com manteiga	Abacate em cubos (Abacate 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, assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha + melão em cubos	Arroz branco, 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, frango assado, feijão, macarrão, salada de beterraba cozida + banana	Arroz branco, peixe cozido (filé de peixe, batata, tomate), salada crua (tomate fatiado e cheiro verde) + suco de acerola	Arroz com macarrão, 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	Macaxeira cozida em cubinhos e 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)
	1157,76 Kcal	189 g	41 g	33 g
	104 %	65 %	14 %	25 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
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, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João gomes, macarrão, salada de beterraba cozida + laranja	Arroz branco, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + suco de goiaba	Arroz branco, frango cozido com batata e cenoura, purê de macaxeira, salada de feijão verde, pepino e tomate + tangerina	Baião de dois (arroz, 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 macaxeira cozida em cubinhos	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)				
	1159,59 Kcal				
	104 %				
Composição Nutricional (Média Semanal)	CHO (g)				
	188 g				
	65 %				
Composição Nutricional (Média Semanal)	PTN (g)				
	39 g				
	14 %				
Composição Nutricional (Média Semanal)	PLD (g)				
	32 g				
	25 %				

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

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

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 21/07/2026, às 14:59, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 24/07/2026, às 10:49, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,
NUTRICIONISTA, em 29/07/2026, às 15:33, 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 09:32, 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 **016245316** e o código CRC **A453524E**.