



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

COMUNICAÇÃO INTERNA - CI nº 223/2026 - SUPAE/SEDUC

São Luís/MA, data da assinatura eletrônica.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Centro Educa Mais Integral - CEMAIS					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
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, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + abacaxi	Arroz baião de dois, carne suína assada, macarrão, salada crua (alface, beterraba, vagem refogada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Chocolate quente com pão nutritivo (pão, ovos, tomate, alface)	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde)	Suco de goiaba com biscoito maizena	Caldo de feijão com couve	Farofa proteica (farinha branca, ovo, cebola, tomate)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,74	286g	73g	55g
		102%	60%	16%	26%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Centro Educa Mais Integral - CEMAIS					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
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, peixe frito, 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 DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa gostosa (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola) + suco de manga	Salada de frutas (banana, laranja, melão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Cuscuz de arroz com manteiga e ovos mexidos + suco de abacaxi
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,86	272g	70g	61g
		100%	57%	14%	29%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Centro Educa Mais Integral - CEMAIS					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
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, 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, peixe escabeche ao molho, 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 DA TARDE: 15h30	Farofa nutritiva (farinha branca, frango, cenoura)	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjerição)	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Mix de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de goiaba com cuscuz de milho e manteiga
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,52	284g	72g	59g
		101%	60%	15%	26%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Centro Educa Mais Integral - CEMAIS					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio					
ZONA: Urbana/Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					

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, peixe cozido, pirão, 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 DA TARDE: 15h30	Suco de manga e bolo de milho	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjerição)	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cheiro-verde, cebola)	Sopa de carne moída com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,42	300g	70g	58g
		100%	60%	15%	25%

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 20/07/2026, às 16:38, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**, **NUTRICIONISTA**, em 24/07/2026, às 10:47, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**, **NUTRICIONISTA**, em 29/07/2026, às 15:29, 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 09:30, 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 **016222105** e o código CRC **699F73B2**.