



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Quilombola					
ZONA: Urbana/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
LANCHE DA MATUTINO: 9h30 LANCHE DA VESPERTINO: 15h30	Café com leite e batata doce cozida	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	Mingau de milho com coco + tangerina	Farofa de frango com cenoura ralada, Suco de abacaxi, + Melancia	Suco de manga e pão com manteiga
ALMOÇO: 12H	Macarrão com frango desfiado e legumes (cenoura, repolho), Suco de maracujá	Arroz com cenoura, cozidão com legumes, feijão, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + suco de acerola	Arroz com ovos mexidos e legumes (cenoura, cheiro verde, cebolinha) Feijão cozido, Farinha amarela	Arroz branco, tirinhas de peito de frango, feijão com abóbora e couve, salada refogada (repolho, beterraba)	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Farofa, Couve refogada, Laranja
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	CHO (g)
		815,43	123,47	209,30	491,59
		100%	15%	25%	61%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Quilombola ZONA: Urbana/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
LANCHE DA MATUTINO: 9h30 LANCHE DA VESPERTINO: 15h30	Suco de goiaba, Cuscuz de milho, Ovos mexidos	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 branco, Peixe cozido, Farinha amarela, Cuxá, +Banana	Arroz branco, Carne bovina assada de panela, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Farofa, Suco de acerola	Arroz branco, feijão com legumes (maxixe, quiabo e vinagre), frango assado, macarrão e salada refogada (Cenoura e repolho)	Arroz com vinagreira, frango assado acebolado, farofa, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, tomate) + melancia
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					
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Quilombola ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MATUTINO: 9h30 LANCHE DA VESPERTINO: 15h30	Vitamina de cajá, Biscoito Salgado + Melão	Mingau de fubá de milho coco + maçã	Café com leite, Beiju com manteiga, Melancia	Vitamina de goiaba com biscoito cream cracker	Suco de cajá com bolo de chocolate

ALMOÇO: 12H	Arroz com abóbora, coxa e sobrecoxa assada, feijão com vinagreira, macarrão, salada crua (alface, cenoura ralada, tomate)	Arroz com cenoura, carne assada, feijão com verdura (quiabo e vinagreira)	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + laranja	Macarrão com carne moída, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão),	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe e quiabo), Farinha amarela, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão)
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 CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio - Quilombola ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MATUTINO: 9h30 LANCHE DA VESPERTINO: 15h30	Café com leite, Cuscuz de arroz, Ovos mexidos + Mamão	Vitamina de goiaba com biscoito cream cracker	Café com leite e cuscuz de milho	Suco de caju e pão com ovos mexidos	Café com leite e bolo de tapioca + melão
ALMOÇO: 12H	Arroz baião de dois, assado de panela, purê de macaxeira, salada crua (beterraba e cenoura raladas)	Arroz com vinagreira, Peixe frito, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola e cheiro-verde, limão), Suco de caju	Arroz branco, Carne suína cozida com legumes (abóbora e vinagreira), Farinha amarela, + Laranja	Arroz branco, Carne bovina cozida com legumes (abóbora, batata inglesa, quiabo, maxixe e vinagreira), Farinha amarela, + Melancia	Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira), Frango frito com molho, Feijão cozido, Farofa
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,76	123,23	203,29	515,82
		100%	15%	25%	63%

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

CRN11:4418	CRN11:4557	CRN11:3555	CRN11: 8034
------------	------------	------------	-------------

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 **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**, **NUTRICIONISTA**, em 15/09/2026, às 11:52, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**, **NUTRICIONISTA**, em 15/09/2026, às 12:04, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**,
NUTRICIONISTA, em 15/09/2026, às 12:06, 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 **017422919** e o código CRC **E57F9B4F**.
