ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO I
CENTRO DE ENSINO EDUCA MAIS INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de J.M.F Araujo CRN11: 4517

ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia (**Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição**.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de J.M.F Araujo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Centro Educa Mais Integral - CEMAIS MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
1ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de milho com ovo mexidos	Suco de murici com beiju e carne moída	Pão com manteiga e chocolate quente	Gelado de **banana** com manga (polpa) Obs: bater banana congelada em cubos com a polpa	Farofa de ovo simples com cheiro verde e **laranja**
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango assado, feijão verde com abóbora e salada crua (repolho e beterraba)	Arroz com vinagreira, peixe assado no forno, feijão preto simples e salada crua (tomate, cebola e pepino)	Arroz branco, carne bovina em cubos com cenoura e pimentão em tira, feijão mulata gorda simples, salada crua (alface e tomate) e **melancia**	Arroz com João gomes, frango ao molho, salada crua (acelga e repolho)	Feijoada de carne bovina (feijão preto, carne bovina, beterraba e cenoura em cubos) e **abacaxi em rodelas**
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju com pão e manteiga	**Salada de fruta** (banana, mamão e maçã)	Bolinho de batata doce e suco de manga	Cuscuz com ovo mexidos e **melão fatiada**	Macarronada de frango desfiado com cenoura
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de J.M.F Araujo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Centro Educa Mais Integral - CEMAIS MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
2ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Cuscuz com ovo mexidos +suco de goiaba	Pão saudável (frango desfiado e cenoura ralada) e suco de acerola	Iogurte com **maçã em cubos**	**Mix de fruta** (Banana e melancia fatiado)	Batata doce com café com leite
ALMOÇO: 12h	Galinhada (arroz, frango, vinagreira), salada crua (repolho e pimentão verde)	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e batata doce em cubos) e farofa simples	Arroz branco, peixe escabeche, pirão e couve refogada	Arroz Maria Isabel (carne bovina em cubos e vinagreira) farofa simples, salada crua (acelga e tomate)	Arroz com macarrão, filé de frango, feijão mulata gorda simples, salada crua (repolho e pepino)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa com carne seca bovina e **melão** Obs: Ficar atento ao modo de preparo	**Salada de fruta** (banana, laranja e mamão)	Farofa de cuscuz (carne bovina em cubos e cheiro verde) e suco de cajá	Pão com manteiga e **melancia em fatia**	Macarronada com carne moída com coentro
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de J.M.F Araujo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Centro Educa Mais Integral - CEMAIS MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingua de aveia com chocolate em pó	Vitamina mista (mamão, banana e leite em pó)	Beiju com manteiga e suco de acerola	Macaxeira cozida com café e leite	**Salada de fruta** (mamão, laranja, maçã)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, strogonoff de frango, farofa simples, salada de batata e cenoura cozidas em tiras	Arroz com macarrão, carne bovina trinchada, feijão com abóbora e maxixe, salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, sobrecoxa de frango assado, feijão verde simples, macarrão simples, salada crua (alface e beterraba ralada)	Arroz branco, peixe cozido (filé de peixe, batata inglesa, pimenta de cheiro), salada crua (tomate em fatia fina, repolho e cheiro verde) e **abacaxi**	Feijoada de carne bovina (feijão preto, carne bovina, cheiro verde, abóbora e chuchu) e **laranja**
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de cuscuz de milho com tomate, ovo e cheiro verde e suco de abacaxi	Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos	Iogurte de fruta e **banana**	Suco de acerola e beiju com manteiga	Bolo de trigo simples e suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de J.M.F Araujo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Centro Educa Mais Integral - CEMAIS MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Cuscuz de arroz com manteiga e chocolate quente	Batata doce em rodelas com ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco	Beiju com manteiga e **tangerina**	Leite morno e pão com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz com branco, tirinhas de frango com cebola e tomate e cenoura em tirinhas, feijão com João gomes, salada de beterraba cozida com cheiro verde	Arroz com feijão, carne moída com batata doce e abobora em cubos, feijão simples, farofa simples, salada crua (alface e cenoura) e **melancia**	Arroz branco, frango cozido com batata e cenoura, purê de macaxeira, salada de feijão verde (feijão verde, tomate e cebola) **e laranja**	Baião de 3 (arroz, feijão e carne em cubos) salada crua couve beterraba ralada	Arroz branco, peixe cozido com batata doce e cenoura, farofa simples e salada crua (alface e pepino)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo com carne bovina moída	Pão recheado (pão massa fina, frango desfiado, tomate e alface) e suco de maracujá	Cuscuz de arroz com manteiga e suco de manga	Bolo de cacau e banana +suco de caju	Macarronada de frango (macarrão, frango e cenoura ralada) e **melão**
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de J.M.F Araujo CRN11: 4517