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

CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
JANEIRO 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. Araújo (QT) 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. Araújo (QT) 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 ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027							
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 com manteiga	Café com leite, Pão com manteiga	Vitamina de acerola, Pão com ovos mexidos, Banana
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 com mesocarpo de babaçu, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Cuscuz de milho com manteiga
Almoço: 12h	Arroz com couve, Peixe frito, Salada de feijão verde cozido com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão, Suco de caju	Arroz branco, Carne bovina frita, Feijão cozido com quiabo e abóbora, Salada crua de repolho, beterraba ralados e limão	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, Farofa, Salada refogada de chuchu, tomate e cheiro verde picados e limão, Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Macarrão com cebolinha, Salada crua de pepino, tomate e limão, Banana	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), Frango assado, Salada de feijão verde cozido, com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão, Suco de goiaba	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com maxixe, quiabo e abóbora, Farinha amarela, Salada crua de pepino, tomate e limão, Melão	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com abóbora, quiabo e cebolinha picada
Lanche da tarde:15h	Suco de goiaba, Biscoito doce	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de manga	Vitamina de mamão, Biscoito salgado	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de maracujá
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, Carne suína assada, Feijão cozido com repolho, Farinha amarela	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão	Caldo de carne bovina moída com legumes (macaxeira, couve), Banana	Arroz com carne, Melão	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (cenoura, maxixe e vinagreira), Pão massa fina	Arroz cozido com carne, Suco de cajá	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão massa fina
Ceia: 21h	Macaxeira cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Leite	Mamão	Leite	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)				**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (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. Araújo (QT) 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 ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO 2027							
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 com mesocarpo de babaçu, Pão massa fina	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga, Melão	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca, Laranja
Lanche da manhã: 9h	Suco de maracujá, Biscoito doce	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Achocolatado, Biscoito salgado	Ovos mexidos com cebola e tomate, Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Mingau de tapioca com coco seco ralado
Almoço: 12h	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão, Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Feijão cozido com quiabo, maxixe e abóbora, Salada crua de alface, beterraba ralada e limão	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada de feijão verde cozido com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão, Melancia	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido com batata inglesa, Salada refogada de cenoura, repolho e cheiro verde picado, Farinha amarela, Banana	Arroz com feijão, Carne suína frita, Farinha amarela, Salada crua de repolho, tomate e cebola, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido, Pirão, Salada crua de tomate, cebola e cheiro-verde, Suco de cajá
Lanche da tarde:15h	Caldo de carne moída bovina com legumes (macaxeira, cenoura, couve)	Suco de goiaba com Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Achocolatado, Pão com manteiga	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, laranja, melão)	Suco de acerola, Biscoito salgado
Jantar: 19h	Arroz cozido com frango, feijão e abóbora, Suco de goiaba	Macarronada ao molho de carne moída, Melancia	Caldo de carne bovina moída com legumes (abóbora, couve, quiabo), Pão massa fina	Arroz branco, Peixe frito e vinagrete (cebola, cheiro-verde, tomate, limão)	Galinha cozida com arroz, Farinha amarela	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com quiabo e abóbora, Salada crua de repolho em tiras, cebolinha, tomate e limão	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada crua de alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão, Suco de caju
Ceia: 21h	Batata doce cozida	Leite	Mamão	Mingau de arroz doce	Banana	Leite	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)				**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (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. Araújo (QT) 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 ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO 2027							
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
Desjejum: 6h	Café com leite, Cuscuz de milho, Carne bovina moída refogada, Banana	Café com leite, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Bolo de tapioca, Laranja	Suco de maracujá, Bolo de milho	Café com leite, Cuscuz de arroz, Refogado de carne bovina moída	Café com leite, Macaxeira cozida com manteiga	Achocolatado, Pão com ovos mexidos
Lanche da manhã: 9h	Suco de cajá, Biscoito rosquinha	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Batata doce cozida	Caldo de ovos	Suco de maracujá, Biscoito doce	Mingau de milho branco com coco seco ralado
Almoço: 12h	Arroz branco, Frango frito acebolado, Feijão cozido com repolho, Salada de legumes cozidos de chuchu e cenoura	Arroz com feijão, Carne suína frita, Farinha amarela, Salada crua de repolho, tomate e cebola, Laranja	Arroz branco, Peixe cozido, Pirão, Salada crua de tomate, cebola e cheiro-verde, Suco de cajá	Arroz com macarrão, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada crua de alface, pepino, tomate e limão	Arroz branco, Carne suína frita, Feijão cozido com macaxeira, Salada refogada de cenoura e couve	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão, Laranja	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Feijão cozido com quiabo, maxixe e abóbora, Salada crua de alface, beterraba ralada e limão
Lanche da tarde:15h	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, laranja, melão)	Suco de acerola, Biscoito salgado	Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola, Suco de cajá	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Caldo de carne moída bovina com legumes (macaxeira, cenoura, couve)	Suco de goiaba com Biscoito salgado
Jantar: 19h	Arroz branco, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada crua de acelga, tomate e limão, Farinha amarela	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com quiabo e abóbora, Salada crua de repolho em tiras, cebolinha, tomate e limão	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada crua de alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão, Suco de caju	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate e limão), Farinha amarela, Banana	Arroz branco, Mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate, Feijão cozido, Salada crua de acelga, tomate e limão, Melão	Arroz cozido com frango, feijão e abóbora, Suco de goiaba	Macarronada ao molho de carne moída, Melancia
Ceia: 21h	Mingau de tapioca	Leite	Batata doce cozida	Banana	Leite	Suco de manga	Mamão
Composição Nutricional (Média Semanal)				**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (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. Araújo (QT) 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 ESCOLAR- PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
FEVEREIRO A JUNHO 2027							
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**	**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 com manteiga, Laranja	Café com leite, Bolo de tapioca, Laranja	Suco de maracujá, Bolo de milho
Lanche da manhã: 9h	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Cuscuz de milho com manteiga	Farofa de frango, Melão	Suco de manga, Batata doce cozida	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de acerola	Vitamina de banana com mesocarpo de babaçu, Biscoito salgado	Suco de manga, Batata doce cozida
Almoço: 12h	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com maxixe, quiabo e abóbora, Farinha amarela, Salada crua de pepino, tomate e limão, Melão	Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com abóbora, quiabo e cebolinha picada	Arroz branco, Feijão cozido com carne suína, Salada crua de acelga, pepino, tomate e limão, Farofa, Laranja	Arroz com feijão, Frango frito Farofa, Salada cozida de couve e cenoura, Banana	Arroz branco, Carne assada de panela acebolada, Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo, Salada crua de acelga, tomate e limão, Melancia	Arroz branco, Peixe cozido, Pirão, Salada crua de tomate, cebola e cheiro-verde, Suco de cajá	Arroz com macarrão, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Salada crua de alface, pepino, tomate e limão
Lanche da tarde:15h	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de maracujá	Suco de caju, Biscoito salgado	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Suco de goiaba, Biscoito doce	Suco de acerola, Biscoito salgado	Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola, Suco de cajá
Jantar: 19h	Arroz cozido com carne, Suco de cajá	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão massa fina	Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate, Suco de goiaba	Arroz cozido com feijão e carne bovina, Suco de caju	Macarronada ao molho de carne moída, Banana	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada crua de alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão	Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate e limão), Farinha amarela, Banana
Ceia: 21h	Leite	Mamão	Batata doce cozida	Melancia	Suco de maracujá	Macaxeira cozida	Banana
Composição Nutricional (Média Semanal)				**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (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. Araújo (QT) CRN11:4517