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

CARDÁPIO I
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE 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. 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 Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola, Pão com ovos mexidos	Suco de goiaba, Biscoito rosquinha	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão)	Vitamina de acerola, Pão com manteiga	Caldo de ovos, Pão
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
LANCHE DA TARDE: 15h30	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de carne moída com legumes (batata inglesa, cenoura), Pão	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de maracujá, Manuê	Vitamina de abacate, Biscoito salgado
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (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 Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
2ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado, Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado	Pão com recheio de carne moída, tomate e alface, Suco de goiaba	Salada de frutas (banana, mamão, melão)
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
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola, Manuê	Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde), Suco de cajá	Cuscuz de milho com manteiga, suco de graviola	Farofa de carne bovina desfiada com verduras, Suco de caju	Caldo de ovos
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (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 Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de goiaba, Bolo de milho	Mingau de milho com coco seco ralado	Suco de cajá, Biscoito maisena	Salada de fruta (banana, laranja, mamão)	Vitamina de cupuaçu Pão com recheio de carne moída, tomate e alface
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, Carne bovina ao molho, Salada crua de tomate, cebola e cheiro-verde, Suco de maracujá	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
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão com ovos mexidos, Suco de acerola	Suco de manga, Biscoito rosquinha	Macarrão com frango desfiado, Suco de goiaba	Iogurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã	Caldo de macaxeira com carne bovina moída, Pão
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (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 Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, Cuscuz de milho	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Caldo de ovos, Pão	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Vitamina de banana e mamão, Pão
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
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão com recheio de carne moída, alface e tomate, Suco de acerola	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Achocolatado, Biscoito salgado	Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, cebolinha, cheiro verde, tomate), Suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (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