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

CARDÁPIO II
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 II – 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	Iogurte com **maçã**	Pão rico (massa grossa de frango desfiado e cenoura ralada) e suco de caju	Banana em cubos com leite em pó e aveia	Café com leite e Crepioca (fécula de tapioca com ovo)	**Salada de frutas** (banana, melão, mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango assado, purê de batata inglesa e legumes cozidos (abobrinha e cenoura)	Arroz baião de 2 (arroz, feijão carioca e cheiro verde), carne bovina em cubos refogada, farofa simples e salada crua (alface, pepino e tomate) **e laranja**	Arroz branco, filé de peixe assado, purê de abobora, salada refogada (repolho, rúcula e cebola)	Arroz de cenoura, strogonoff de frango, salada crua (acelga, salsinha e tomate)	Arroz branco, feijoada (feijão preto, carne bovina em cubos, abobrinha e beterraba) e couve refogada **e tangerina**
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola com pão massa fina e manteiga	Cuscuz de arroz com leite quente	Bolo de chocolate (cacau em pó) e suco de goiaba	Pizza fácil de liquidificador com molho de tomate, frango e manjericão	Farofa de carne bovina desfiada com 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 II – 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	Mingau de aveia com cacau em pó	**Abacate e abacaxi** em cubos	Cuscuz de milho com ovo e **melancia em cubos**	Macaxeira cozida com café e leite	Suco de caju e pão (massa fina) com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, fígado em tiras acebolado, feijão preto simples e legumes refogados (repolho, tomate e cebola)	Arroz Maria Izabel (carne bovina e cheiro verde), macarrão simples, ovos mexidos e legumes cozidos (cenoura e beterraba)	Arroz branco, frango cozido com legumes (abobora e maxixe), farofa simples	Macarrão, almôndega e salada crua (acelga e rodelas de tomate)	Arroz de vinagreira, carne bovina trinchada, feijão mulata gorda simples e salada refogada (repolho e cebola)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Beiju com manteiga e leite com achocolatado (cacau)	Bolo de fubá e suco de caju	Macarrona mexido (macarrão, ovo cozido e cenoura ralada) e suco de cajá	Bolinhas assadas de batata inglesa com frango desfiado + **melão em fatias**	Farofa de carne bovina em cubos pequeno e **laranja**
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 II – 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	Suco de maracujá com cuscuz de arroz	Pão proteico de frango e cenoura ralada (pão massa grossa, frango e cenoura) e suco de manga	Vitamina de acerola com pão massa fina	**Mix de frutas** (melão e melancia em fatia)	Farofa de cuscuz de milho com cheiro verde e carne moída e **banana**
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango grelhado, purê de batata doce, farofa simples e legumes cozidos (abóbora e quiabo)	Arroz de vagem, carne bovina de panela assada, feijão carioca com João Gomes e salada crua (alface, tomate e pepino) **e suco de caju**	Arroz branco, peixe assado, purê de macaxeira, farofa simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz de abóbora, refogado de carne moída bovina com beterraba e chuchu em cubos e salada crua (acelga e cheiro verde)	Arroz de vinagreira, frango empanado, feijão preto simples, macarrão simples, salada refogada (repolho, cebola e cenoura ralada) **e laranja**
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco	Iogurte com **maçã**	Crepioca cortada e achocolatado (cacau em pó)	Bolo de tapioca com suco de cajá	Macarronada de frango desfiado 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 II – 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 milho com ovos mexidos e café com leite	**Mix de frutas** (abacate e mamão) com aveia	Mingau de milho com coco	Bolinho de banana saudável com suco de caju	Farofa de ovos mexidos com **e tangerina**
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, strogonoff de carne bovina, feijão carioca simples, salada cozida (batata inglesa e cenoura)	Arroz com frango desfiado, purê de abobora, macarrão simples, salada crua (acelga, beterraba ralada e pepino)	Arroz carreteiro (com carne bovina em cubos e cheiro verde), macarrão simples, salada crua (acelga, beterraba ralada e pepino)	Arroz branco, feijoada (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e chuchu), couve refogada	Arroz branco, frango refogado com batatas inglesa, purê de macaxeira e salada crua (alface, cebolinha e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Beiju com manteiga e suco de goiaba	Pão recheado (pão massa fina com carne bovina moída)	**Salada de frutas** (maçã, melão, laranja)	Caldo de ovos com cheiro verde	Bolo de trigo simples com chocolate quente
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