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

CARDÁPIO
PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I (19 A 30 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 Jesus 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 Jesus 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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
1ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h	Café com leite e cuscuz de milho com ovo mexidos	Farofa de ovo simples com cheiro verde + **manga**	Pão com manteiga e chocolate quente	Cuscuz com ovo mexidos + **melão**	**Suco de goiaba** com beiju e carne moída
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango assado, feijão verde com abóbora e salada crua (repolho e beterraba) + **suco de caju**	Arroz com vinagreira, mexido de carne moída, feijão preto simples e salada crua (tomate, cebola e pepino)	Arroz com João gomes, frango ao molho, farofa, salada crua (acelga e repolho) + **melancia**	Arroz branco, carne bovina em cubos com cenoura e pimentão em tira, feijão mulata gorda simples, salada crua (alface e tomate)	Feijoada de carne bovina (feijão preto, carne bovina, beterraba e cenoura em cubos) + **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 Jesus 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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
2ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h	Cuscuz com ovo mexidos + **suco de acerola**	Pão saudável (frango desfiado e cenoura ralada) + **suco de cajá**	Iogurte com **maçã em cubos**	**Mix de fruta** (banana e melancia em cubos, aveia) ***Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada.**	Batata doce cozida e café com leite
ALMOÇO: 12h	Galinhada (arroz, frango, vinagreira), feijão com vinagreira, salada crua (repolho e pimentão verde) + **tangerina**	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e batata doce em cubos), feijão, farofa simples, salada crua (acelga e pepino)	Arroz Maria Isabel (carne bovina em cubos e vinagreira), farofa simples, salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, mexido nutritivo (frango desfiado, repolho, cenoura), feijão com maxixe e quiabo, couve refogada + **suco de abacaxi**	Arroz com macarrão, carne suína frita, feijão mulata gorda simples, salada crua (repolho e pepino)
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 Jesus 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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h	Farofa de cuscuz de milho com tomate, ovo e cheiro verde + **suco de caju**	**Vitamina mista** (mamão, banana, leite integral)	Beiju com manteiga + **suco de goiaba**	Macaxeira cozida em cubinhos com ovos mexidos	Mingau de tapioca com coco + **banana**
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, strogonoff de frango, farofa simples, feijão, salada de batata e cenoura cozidas em tiras	Arroz com macarrão, carne bovina trinchada, feijão com abóbora e maxixe, salada crua (acelga e tomate) + **melão**	Arroz branco, sobrecoxa de frango assado, feijão verde simples, macarrão simples, salada crua (alface e beterraba ralada)	Arroz branco, carne suína acebolada, purê de batata inglesa, salada crua (tomate em fatia fina, repolho e cheiro verde) + **abacaxi**	Feijoada de carne bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cheiro verde, abóbora e chuchu), farofa + **suco de acerola**
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 Jesus 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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30 LANCHE DA TARDE: 15h	Leite morno e pão com ovos mexidos	Macarrão com frango desfiado, manjericão, cebola em rodelas finas) + **melancia**	Batata doce cozida e café com leite	Cuscuz de arroz com manteiga e café com leite	Pão recheado (pão massa fina, frango desfiado, tomate e alface) + **suco de maracujá**
ALMOÇO: 12h	Arroz com branco, tirinhas de frango com cebola, tomate e cenoura ralada, feijão com João gomes, salada de beterraba cozida com cheiro verde	Arroz com feijão, carne moída com batata doce e abóbora em cubos, farofa simples, salada crua (acelga, tomate) + **suco de cajá**	Arroz branco, frango cozido com batata e cenoura, purê de macaxeira, salada de feijão verde (feijão verde, tomate e cebola) **+ laranja**	Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), farofa simples, salada crua (alface e pepino)	Baião de 3 (arroz, feijão, carne em cubos), bobó de vinagreira, salada (couve refogada e beterraba ralada) + **banana**
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 Jesus M. F. Araújo (QT) CRN11 4517