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

# CARDÁPIO
# PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES
# ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO - AEE
# ENSINO MÉDIO REGULAR (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 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Regular | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO 2027 | | | | | |
| **1ª SEMANA** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ªFEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ: 9h30**<br>**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Regular** | | | | | |
| **FEVEREIRO A JUNHO 2027** | | | | | |
| **2ª SEMANA** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ªFEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ: 9h30<br>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)<br>***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<br>(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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Regular | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO 2027 | | | | | |
| **3ª SEMANA** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ªFEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ: 9h30**<br>**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE** | | | | | |
| **CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular - AEE<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Regular** | | | | | |
| **FEVEREIRO A JUNHO 2027** | | | | | |
| **4ª SEMANA** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ªFEIRA** |
| **LANCHE DA MANHÃ: 9h30<br>LANHE 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)<br>**+ 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<br>(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