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

CARDÁPIO I QUILOMBOLA
PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES
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. 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: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Quilombola ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
1ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 **LANCHE VESPERTINO: 15:00**	Suco de cajá com Batata doce cozida	Café com leite, Cuscuz de milho e ovos mexidos	Vitamina de banana com mesocarpo de babaçu, Beiju com manteiga	Café com leite, Beiju com manteiga	Salada de frutas (banana, mamão, melão)
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
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: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Quilombola ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
2ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15:00	Suco de goiaba, Pão com ovos mexidos	Café com leite, Cuscuz de milho com manteiga	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Suco de manga, Batata doce cozida	Café com leite, Bolo de tapioca
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
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: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes **MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Quilombola** **ZONA: Urbana/Rural** **FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos** **PERÍODO: Regular**					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 **LANCHE VESPERTINO: 15:00**	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de manga, Cuscuz de arroz com manteiga	Farofa de frango, Melão	Farofa de carne moída com tomate e cebola, Banana	Suco de acerola, Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola
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
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: Programa Refeição de Verdade para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Quilombola ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Regular					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15:00	Suco de maracujá, Pão com manteiga	Café com leite, Batata doce cozida com manteiga	Macarronada de sardinha em conserva, Suco de maracujá	Macaxeira cozida, Ovos mexidos	Vitamina de banana com mesocarpo de babaçu, Beiju com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com maxixe, quiabo e abóbora, Farinha amarela e 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
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